姉 ageha

お姉さんアゲハ

11月号［特別定価￥630］
偶数月7日発売 2013年11月10日発行

もう若くないと悩んでいる人に読んでほしい!!
アラサーのためのビューティ雑誌です❤

372人に大調査!!
初の綴じ込み付録!!
恋愛難民になることは少ないけれど、結婚には迷う私たちのリアルLOVE&SEX事情!!!
アラサー世代の恋愛&結婚&SEX白書❤

カラー小物人気継続中❤
トレンドものは安く、定番ものは豪華主義!!
プチプラ×ハイブランド秋服SNAP❤

部屋でしっとり感性を磨く本&DVDと快眠法を紹介❤
秋の夜長の過ごし方

帯広・千葉・東京・名古屋・京都のお姉さんが人生の新しい道を切り開くまでを告白!
私たちが生きる道といま生きている街2013・秋

子供が欲しいお姉さん必読!!
婦人科系の病気を正しく知って予防❤

前と同じつけまが似合わない!!
やりすぎないラインって?
18人の盛れる秋メイクを徹底解説!!
アイメイク特別教室❤

悟空には亀仙人、バブル世代には荒木師匠がいるように、私たちにも師匠がいる!!
あおげば尊し、我が師の恩❤

お姉さん救済時短美容!!
仕事に家事に毎日忙しいから❤
朝の時短編 昼のながら編 夜のついで編
ずぼらビューティ❤

ただ細いだけは卒業!! ほどよく締まった峰不二子みたいな脚になりたい❤
メリハリ美脚になる53の方法❤

ナチュ盛りにもグラマラスにもなれる!!
大人のまつエク入門❤

27〜33歳のこだわり67ヘア発表!!
盛りすぎずコンサバすぎない大人のヘアアレンジ❤
冬のアレンジ計画大発表会❤

さやか×金髪でもとんがりすぎないアレンジ❤
けいこ×3人目妊娠だから5分でできるアレンジ❤
沙世×前髪で甘辛自在TPOアレンジ❤ etc...

明日役立つかもしれない小ネタ盛りだくさん!!
お姉さん新聞❤
生物コスメ図鑑/タトゥー除去勉強会/出産後クラブ・妊婦ヌード❤/盛れるメガネ/海外セレブの整形事情/秋ネイルカタログ/Nadeshiko相談室/山田るり子の起業物語/スープde野菜レシピ/ストレス解消術/かなつ久美先生の美容ウォーキング❤

FIRANO

Excess
PARIS

姉ageha

お姉さんアゲハ

2013年11月号

COVER STAFF

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me)
MODEL_Sayo Hayakawa
HAIR&MAKE_Hideyuki Shimojo(f-me)
STYLING_Mizuki Nakano
DESIGN_slash

CLOTHES
ファー帽子、ワンピース／ともにスタイリスト私物

ほぼ隔週金曜日22時～
ニコ生放送中♥
次号創刊1周年特別企画!!
姉agehaTV ～女ホル向上委員会～
http://ch.nicovideo.jp/aneageha

ココでしか読めない記事も!! 最新NEWSや読モ募集、お悩み相談まで♪
お姉さんアゲハ 公式サイト♥
https://aneageha.net/

ココでしか見られない写真も!! お姉さんアゲハ公式
Facebook♥
https://www.facebook.com/aneageha

CONTENTS

119 119 004 056 038 083 076 056 069 107

レンジ計画プレゼン大会♥

環境も変わってオトナになった♥
プランを発表します!!!

専属モデル（28歳／東京都）
独身・子供なし
荒木さやか

外国人風のウェーブ巻きも前髪の立ち上がりで揺るぎない女✧

肩掛けしたカーディガン￥6,195／Delyle　NOIR 渋谷109店　ボーダーニット￥5,775／DURAS　スカート￥3,599／スピンズ原宿古着屋本舗店　ブーティー￥8,295／R&E

SIDE

BACK

Process

❶ エクステ１本分の毛束を取って25ミリのコテに巻きつけてウェーブに♪　毛先は逃がして細めに巻くよ！

❷ 前髪をランダムに巻きます！　細めに毛束を取って根元までしっかりと巻いて前髪を立ち上がらせるよ😊

❸ 分け目に沿って表面の毛をコテにはさみ、コテを分け目の向こう側にスライドさせると立ち上がりやすい😊

1 とんがりすぎないヘア

ゆるいロープ編みが醸し出すやんちゃハニーなカジュアルアレンジ

ニット帽￥1,290、ハイネックトップス￥1,790／ともにGALSTAR　ネックレス（価格未定）／GROWZE

2 とんがりすぎないヘア

BACK

SIDE

Process

❶ 片サイドに寄せてふたつに分け、２本を同じ方向にねじる★　今度は逆方向に２本をねじり合わせる！

❷ 毛先をゴムで結んでおき、ねじり合わせた２本のスキマに先っちょを通すよ♥　ピンで留めて固定するよ😊

❸ 前髪を８：２くらいに分けてロープ編みのほうへ流し、耳後ろくらいの位置に毛先をピンで留めて完成♪

3 とんがりすぎないヘア

ひとクセふたクセ、エッジを効かせタフな色気を漂わせる♥

SIDE

BACK

デニムジャケット￥13,980／CHIC　MUSE　by　GROWZE（GROWZE）　Tシャツ￥4,095／DaTuRa 渋谷109店　ピアス￥590／GALSTAR

Process

❶ 前髪をセンターパートに分けて低めのポニーテールにし、結びきらずに輪っかにして横に広げるよ♪

❷ 崩れないように輪っかのえり足側をピンで固定する★　くっつき合う髪の面同士をしっかり留めるよ！

❸ 残しておいた毛先をポニーテールの結び目に巻きつけ、毛先をピンで留める♥　面は平らなほうがキレイ✧

愛用のHair Care Item♥

シャンプー♥
エンシェールズ カラーシャンプーはブリーチした髪の退色を防ぐから色が長持ちする✧

ヘアパック♥
スキンフードモイスチャーエッグヘアーパックは名前通りとろっとしたテクスチャー😊

トリートメント♥
ディープモイストパーフェクトアルガンオイルはアウトバス用★　ベタつかないのが◎♪

27～33歳
17人のこだわり
67プラン
一挙公開!!

冬のヘアア

若い頃はひたすら盛ってたけど、仕事も生活
今だからこそ辿りついた本当に似合うヘア

いろんなコトを経験してやりたい巻き髪が変わった今、余計なモノがそぎ落とされて肩の力が抜けた😺 ただ盛るんじゃなく、"今"の自分にぴったり寄り添ってかわいく見せてくれる、こだわりのヘアアレンジを紹介します✧

28歳のさやかはブリーチ重ねたハイトーンでもとんがりすぎないレディなアレンジ5コ❤

この前DJでLA→ラスベガス→LA→アトランタ…とアメリカ内を往来★ 海外行きまくってるなーと思ったらここ4カ月の海外総移動距離は57,538.476km♥ 地球1.4周分(笑)!

とんがりすぎないヘア 4

強めなブロンド巻き髪も前髪アレンジで隙アリ技アリデイリー仕様😺

ブルーニットワンピース￥6,090／DURAS

BACK SIDE

Process

❶ 32ミリのコテでMIX巻き! ブロッキングしないでテキトーに毛束を取って、毛先を逃がして中間まで巻く😊

❷ 前髪を多めに分け取り、左から右に流して一周させるよ♪ 後ろ側でピンを挿して固定しておくよ★

❸ サイドに流した前髪の毛束を、32ミリのコテで外巻きにクセづけ😊 大きめカールでアクセント♥

とんがりすぎないヘア 5

しなやかな曲線美が一線を画しブロンドカラーが艶めき合う✧

Process

❶ 32ミリのコテで毛先を逃がして中間まではさみ外巻きに★ 全部同じ方向に向く毛流れに巻いていく♥

❷ 全体の毛流れに統一感を持たせるために、前髪も外巻き! 前髪も毛先～中間までで、トップは盛らない😺

❸ ざっくりと髪をつかんだら、クッションブラシでといてほぐす♥ 最終的に手ぐしでカールを整えて😊

ニットワンピース￥6,980／GYDA 渋谷109店

SIDE BACK

SAYAKA's Hair Data

Salon アヴィ　原宿♥
Length 胸くらいのロング😺
Type 毛質も量も普通★

ブリーチ6回やってやっと理想的なブロンドカラーになった✧ しばらくこのままで過ごすつもり😊

PHOTO_Hiroyuki Sato,Nobuyuki Sasaki[MERI] HAIR&MAKE_Hideyuki Shimojo(f-me)[SAYO,MIE,KANAE,LALA,ANGEL,MERI,SAWA,KAZUE,ASUKA,SAKI,AIMI,HIKARI],Rina Kiri(f-me)[SAYAKA,KEIKO,RIE,MAYUMI,MISAKI,AYANA,MIWAKO,MANAKA,TOMO,YU-KA,REIKO] STYLING_Mizuki Nakano TEXT_Yu-ka Mizuno EDIT&TEXT_Kumi Matsuno SPECIAL THANKS_EASE

29歳のけいこは3人目妊娠でさらに忙しいから5分でできてサマになる時短アレンジ6コ♥

3人目を授かり、妊娠4カ月になりました♥ 2人でも大変なので不安もいっぱい💧 2歳10カ月の坊ちゃんと1歳4カ月の姫ちゃん一気に子育てを済ませるつもりで頑張ります😊

専属モデル けいこ（29歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘1人

時短ヘア1

秋冬のおしゃれはベレーから♥ 無難ヘア→愛され奥様にチェンジ！

Process

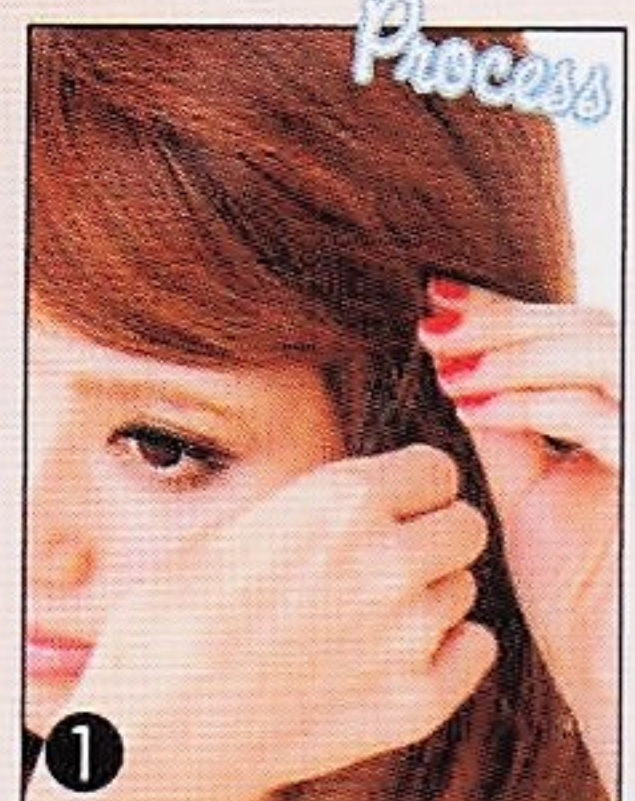
❶ 前髪を2:8の割合で分けてゆるいカーブをつけながら流すよ♥ ピンで毛先を留めてハードスプレーでキープ♪

❷ ストレートアイロンで寝グセや広がりを直しつつ、毛先をクルッと内側にワンカール🐱 簡単だしレトロでかわいい♥

❸ ソフトワックスを毛先にもみこんでナチュラルな無造作感を出すよ😊 最後にベレー帽をかぶってできあがり♪

SIDE

BACK

花柄ワンピース¥7,980／PINZA 渋谷109店、ヴィンテージのベレー帽¥1,399／スピンズ 原宿古着屋本舗店

Keiko's Hair Data

Salon ヘアーメイク ピカソ 滋賀店♥

Length 肩くらいのボブ♥

Type 太さも髪質も普通🐱

赤味のあるヘアが苦手なので秋カラーはアッシュブラウンにしました！ 重めのボブが好きです♥

愛用のHair Care Item♥

トリートメント♥ ドライヤーの前に必ずつけるベーネの洗い流さないナイトリペアミルク★ つけるとサラサラ！

シャンプー♥ デミ ミレアム シャンプーはノンシリコンで弱酸性なのが気に入って買いました😊

コンディショナー♥ トリートメントも同じシリーズでライン使い♪ 髪の毛が軽くなった気がします😊

時短ヘア2

さっとまとめるだけのおめかしヘア♥ ふわふわシニヨンがオトナガーリー🐱

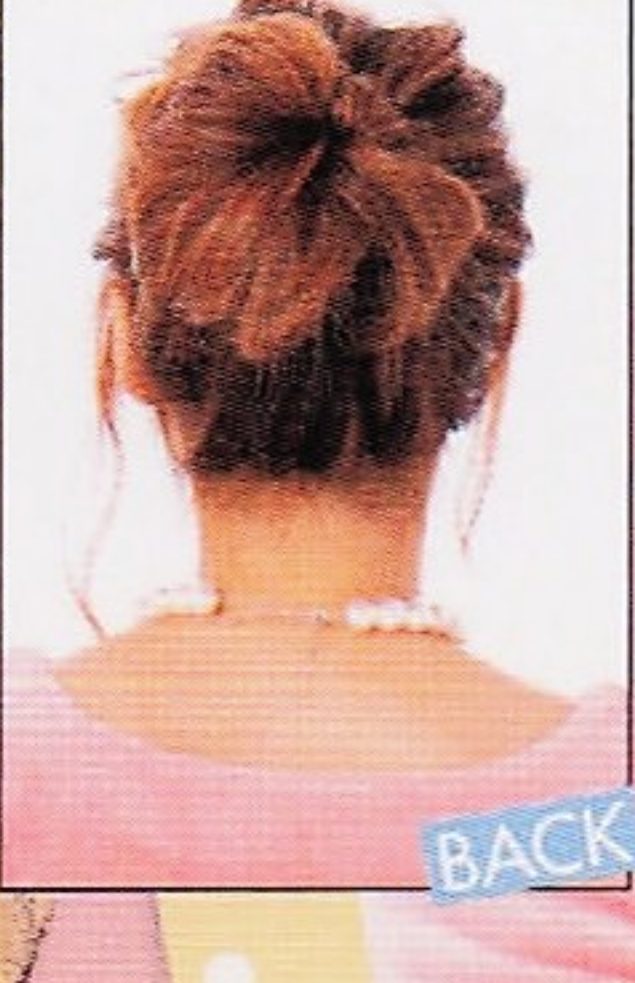
ビジュー付きワンピース¥7,980／PINZA 渋谷109店 パールネックレス¥1,575／お世話や

SIDE

BACK

Process

❶ 前髪とフェイスラインに残しておく毛以外をポニーテールに！ ゆるくねじってシニヨンを作っておきます♪

❷ バランスを見ながらトップやサイドの毛を引き出します♥ シニヨンを押さえながらやると崩れにくいよ😊

❸ 前髪を32ミリのコテで巻くよ♪ 毛先を内巻きにしたり根元を立ち上がらせることでふわふわの前髪にします🐱

時短ヘア 4

一目ボレ確定♥ アイロンでできるイノセントウェーブ

BACK SIDE

Process

1 まずは太めの幅で薄く毛束を取って熱を均等に当てるのがポイント! 毛がふっくらするように外側に折り返すよ★

2 アイロンを外さずにそのまま下へずらし、毛先を下側に向けてクルッと曲げる♪ この繰り返しで全体をウェーブに♥

3 前髪もちょっと無造作にしたいから、内巻きと外巻きをMIXしてウェーブ風に♪ 最後に手で崩して無造作に!

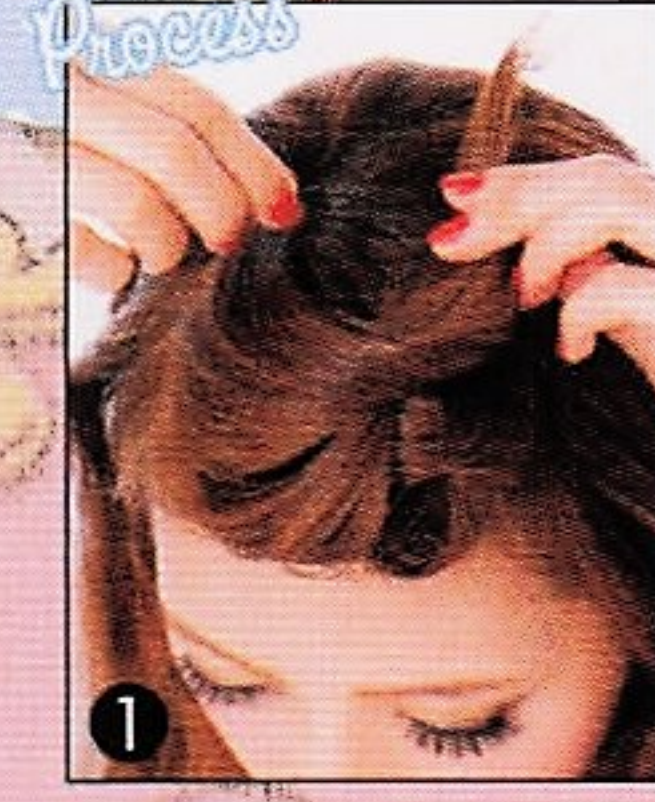
ニットカーデ¥2,490／GALSTAR、花柄ワンピース¥7,980／PINZA 渋谷109店 ストッキング／モデル私物

時短ヘア 3

カチューシャと一体型のアレンジなら子どもとはしゃいでもズレない

トップス¥6,615／PinkyGirls 渋谷109店 カチューシャ¥1,999／スピンズ 原宿古着屋本舗店 イヤリング¥1,680／Grandedge 渋谷109店

SIDE BACK

Process

1 前髪をふたつに分けて下向きにねじりながらサイドに留めるよ! 重ねるように留めると前髪にボリュームが出る♪

2 カチューシャをセットし、ツル部分を隠すように両サイドから毛束を取り裏編み込みに 耳後ろにピンで留めます♥

3 アイロンで毛流れを整えながら毛先を内巻きに♪ 毛先全体を巻いたら手ぐしでほぐし、ナチュラルに仕上げる

時短ヘア 6

上級レベルに見えるざっくり編み込みのアップヘア

BACK SIDE

ファーティペット¥8,295／Pinky Girls 渋谷109店 ワンピース¥2,999／スピンズ 原宿古着屋本舗店 カチューシャ¥2,415／お世話や ネックレス／スタイリスト私物

Process

1 4:6くらいにテキトーに分けてダッカールで仮留め。頭の形に沿うようにそれぞれ毛先まで裏編み込みをするよ★

2 裏編み込みの毛先をえり足でクロスさせ、毛先を隠すようにピンで固定するよ タイトにまとめてアップに♥

3 前髪は毛先をねじってピンで固定します♪ バランスを見ながら2～3束に分けるとカールを作りやすいよ♥

時短ヘア 5

家事も育児もテキパキ進む♪ 効率よく動けるタイトポニー!

Process

1 前髪を2:8に分けサイドに流し、ブロッキングしておきます♥ それ以外の毛は低めの位置でポニーテールにする♪

2 前髪を前後に分けトップに重ねるよう後ろ向きにねじりポニーの毛束に巻きつける★ ゴムを隠してピンで留める!

3 前髪が崩れないように押さえつつ、左サイドにヘアアクセをON♥ スプレーでタイトな毛流れをキープする!

ニット¥3,990／セシルマクビー 渋谷109店 ヘアピン¥840／Grandedge 渋谷109店

BACK SIDE

27歳のまなかは152cmの身長をスタイルUPしたいからパンツ×揺れるフェミニンアレンジ3コ♥

今、新たに事業を展開するために、新地で物件探ししとるよ！　ピンときた物件が見つかり次第、セットサロンをオープンさせる予定なんだ　イイ物件に巡り会えるとイイな

北新地バニラ勤務＆アパレル会社社長（27歳／大阪府）
独身・子供なし
まなかさん

愛用のHair Care Item♥

シャンプー♥
ピュールフロウのシャンプーは香りがすごくイイ✧ 洗っているときも指通りなめらか！

トリートメント♥
ハイダメージの髪でも保湿性が高くて、エクステも地毛もキシまないからオススメ

ヘアオイル♥
オイルと言えばコレ！なモロッカンオイル♪　しっとりするのにサラサラなのはさすが✧

トリートメント♥
オージュラのスムース セラムはしっかり潤うのに重すぎないからペタっとしないのが◎♥

フェミニン 1

きちんと感とお嬢様感が行き来してトラッドテイストをやんわり甘く♥

SIDE

BACK

黒シャツ（インナー、ネックレスセット）￥5,985、レギパン￥3,990／ともにセシルマクビー 渋谷109店　バッグ￥2,999／スピンズ原宿古着屋本舗店　パンプス￥11,340／DURAS

フェミニン 2

個性とキュートが融合したフェミニンパンツスタイルの真骨頂♥

SIDE

BACK

カーディガン￥7,140、パンツ￥9,240／ともにDURAS　トップス￥3,675／Luxe Rose　パンプス￥7,245／R&E　スカーフ／スタイリスト私物

フェミニン 3

まろやかに流れるゆるカールがパンツの美人度を高めてくれる✧

SIDE

BACK

サロペット￥2,940、バッグ￥2,490／ともにGALSTAR　トップス￥3,675／Luxe Rose　肩掛けしたカーディガン￥8,190、パンプス￥11,340／ともにDURAS

Manaka's Hair Data

Salon ラッド　心斎橋店♥
Length 胸くらいのロング
Type 細くて多いネコッ毛★

マロンベージュで透明感あるブラウン。エクステは100本だけどカットで地毛っぽく見せてる

フェミニン 1 Process

1. 前髪を薄めに残し、トップの髪をかきあげてまとめるよ！　ハーフアップのように耳上の髪をひとまとめに♥
2. ゴムで結んだら毛束をねじり、毛先はそのまま下に垂らして根元をピンで留める　小さめおだんごが雰囲気◎♪
3. トップやサイドから毛を引き出し無造作に！　前髪はサイドを残してピンで留め全体は32ミリのコテでゆる巻き♥

フェミニン 2 Process

1. まずはスカーフのはしっこを片結びにする途中で輪っかを作り、結び目をきつくする。袋部分を整えてリボンに★
2. リボンを右サイドの上のほうにピンで留めて、スカーフを毛束のひとつとして周りの毛と編み込んでいくよ♥
3. 毛先まで編んでゴムで結び、毛を引き出してラフに　前髪の毛先を25ミリのコテで外巻きにして毛流れを作る！

フェミニン 3 Process

1. 32ミリのコテでサイドを外巻きにし、全体はMIX巻きに　エク部分だけ巻くと地毛の毛先がピンピン出ない✧
2. トップをコテで立ち上げる★　ホットカーラーでもできるけど、コテのほうが簡単！　根元をしごいてふんわりと。
3. 巻き髪部分をクッションブラシでとかしてほぐす♥　カールの流れを揃えてまとまりを作るとオトナっぽい✧

32歳の板ともは強気そうに見られがちだからカーヴィーラインのゆる巻きアレンジ3コ♥

相変わらずバイヤーと料理教室の先生で、リフレッシュするヒマもなく大忙し！ 最近は料理教室関係のお仕事が増えてきて、緊張することも多いんだ💧 どのお仕事も成功しますように✧

バイヤー＆お料理教室主宰（32歳／東京都）
独身・子供なし
板垣 智さん

カーヴィーヘア 1

巻き感の違いを組み合わせ、格の違う女っぽさを引き立てる

❶ 前髪を25ミリのコテではさみ、根元までしっかり巻く！ 巻く毛束を細めに取ると、ランダム感が出やすい✧

❷ 32ミリのコテでMIX巻きにした毛をさく。前髪やトップの髪は後頭部でねじってピンで留め、オールバックに

❸ 下ろした髪は細めに毛束を取り分けて25ミリのコテでテキトーに巻く★ ところどころ巻き足すと動きが出る

BACK / SIDE

バイカラーニットワンピース¥5,985／DURAS イヤリング¥840／お世話や

カーヴィーヘア 2

エレガントな外巻きカーヴィーは湾曲カールでこなれ感をプラス✧

❶ 巻き髪ウォーターをなじませて毛束を多めに取り、32ミリのコテで毛束の中間まではさんで外巻きにする！

❷ 同じコテで前髪の毛先を外巻きに♪ 下ろした髪と毛流れが揃うように、コテは床と平行にして巻くよ✧

❸ クッションブラシでカールを丁寧にほぐす★ 全体をふたつに分けてほぐすと大きなカールを作りやすい✧

BACK / SIDE

レースチュニック¥7,245／Delyle NOIR 渋谷109店 ネックレス¥1,575／DURAS

Tomo's Hair Data

Salon ピークアブー銀座店♥
Length 胸くらいのロング★
Type 量は普通で柔らかめ♪

落ち着いた印象に見せたくて、カラーは暗めトーンのアッシュでオーダー 全部地毛だよ♪

愛用のHair Care Item♥

シャンプー♥ アジエンスのしっとりまとまるタイプ♪ 花果実系の香りもよくて疲れた心がほぐれる♥

コンディショナー♥ 同じシリーズを使っているよ 髪の1本1本までしなやかにまとまるのがお気に入り♪

トリートメント♥ トリートメントもアジエンス。朝起きて乾燥知らずのしっとりした毛先に触れると嬉しい

トリートメント♥ ケラスターゼのフルイドクロマリッシュはダメージを受けたカラーヘアを修復✧

カーヴィーヘア 3

えり足ねじりのひとテクで洗練された片寄せヘア✧

BACK / SIDE

❶ 前髪をひと束残しておくよ✧ 残りとトップの髪をざっくりまとめながら後頭部でねじり、ピンで固定する！

❷ 耳の上下の毛をそれぞれまとめ、ひとねじりしたらえり足側の毛を足してまたねじり…を逆サイドまで繰り返す♥

❸ 耳下にゴムで結び、カチューシャをセット！ 残しておいた前髪を結び目に巻きつけてピンで留めるよ★

シャツ¥7,560／DURAS カチューシャ¥1,050、イヤリング¥1,680／ともにお世話や

32歳の和恵は33歳までに結婚したいからダンナ様ゲットの婚活アレンジ3コ♥

ヨガインストラクター（32歳／東京都）
独身・子供なし
本田和恵さん

特に変わらずヨガしかしてない（笑）。8年経った今なら！と思い、伝統的なアシュタンヨガの修行を始めたよ！ ビギナーでは分からなかった、アシュタンヨガの素晴らしさが身に染みる

Kazue's Hair Data

Salon アトラクト渋谷♥
Length 胸下スーパーロング♪
Type 量少なめのネコッ毛★

ヌケ感のあるキレイなお姉さん系でカラーオーダーしてるよ★　地毛は鎖骨くらいでエクは45本！

婚活ヘア 1

合コン・街コン・お見合いパーティ
ほのかな色香でドラマの予感…♥

シフォントップス¥5,980／リゼクシー 渋谷109店　カチューシャ¥1,575／Ank Rouge 渋谷109店　ネックレス¥2,625、ピアス¥1,785／ともにPinky Girls 渋谷109店　ブレス／モデル私物

BACK　SIDE

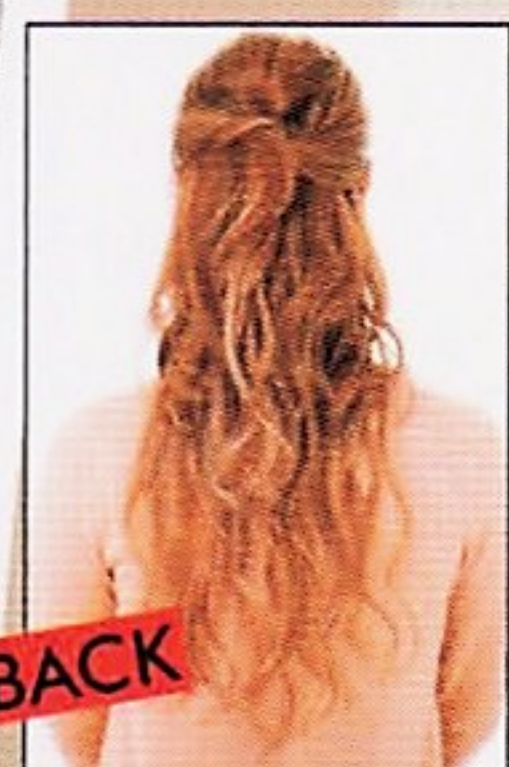
❶ 最初にカチューシャをセットして前髪の流れを作るよ！　前髪を9：1に分けて短い毛も一緒に横に流す♥

❷ 全体の髪を後ろでひとつにまとめ、首より下の位置でゆる〜く結ぶ！　毛先は32ミリのコテで軽く巻いておく

❸ 片サイドに寄せながら毛束をひとねじり★　耳下にピンで留めて固定する♥　ただ片寄せするよりオシャレ✧

婚活ヘア 2

王道ハーフアップにひとテク足して
婚活パーティでご指名ヒロイン✧

SIDE　BACK

ニットアンサンブル¥5,985／セシルマクビー 渋谷109店　ピアス／スタイリスト私物

Process

❶ トップをブロッキングしてねじり、後頭部にピンで固定！　毛束をおさえながら毛を引き出し、盛りを作り出す♥

❷ 耳上の髪を後ろ向きにねじりあげます★　毛を引き出して盛りを作り、全体は32ミリのコテでMIX巻きにする

❸ 毛束をピンで固定したら、逆サイドも同じように留めます！　ねじった方向の反対側から挿し込むと崩れにくい✧

婚活ヘア 3

ふんわりセンターパーツで印象づけ
男の記憶に残る上品Aライン✧

マーブル柄トップス¥8,925／Rady　ネックレス／スタイリスト私物

SIDE　BACK

Process

❶ 25ミリのコテを用意したら、前髪を少なめに取って根元からしっかりと外巻きにする♪　全体はMIX巻きだよ！

❷ カールをほぐし、毛束にシーミストを吹きかける♥　細かいカールはそのままに、自然にボリュームアップ

❸ 毛先あたりはコームで逆毛を立ててふんわりとしたボリュームを作るよ！　毛先広がるAラインに仕上げる

愛用のHair Care Item♥

コンディショナー♥
無添加モノは異様に高いモノもあるけど、コレは金額面もクオリティもバランスがイイ✧

シャンプー♥
ファーマアクトの無添加シャンプーは刺激の弱い私の頭皮にも優しくて、かゆみやフケもない✧

ツヤ出しスプレー♥
オイルの重さでボリュームが出ない髪でも、大島椿のつやつやスプレーならヘタらない

ヘアマスク♥
シュワルツコフのBCクア カラースペシフィーク ヘアマスク♪　髪にコシが生まれた✧

33歳の祐香は人妻でもオシャレ心を忘れたくないから女子会エンジョイPOPアレンジ3コ♥

この秋、旦那さんと付き合って9年！　そして結婚4年♥
記念日旅行も兼ねてイギリス&フランスの旅に行って来た
街中すべてがオシャレでファッションの刺激も受けたっ♥

ライター&TokyoNadeshikoブロガー（33歳／東京都）既婚・子供なし
水野祐香さん

女子会ヘア1

女子会必須の写メTIME対応ヘア♥
どこから撮ってもカワイイってウワサ

① 前髪を多めに残し、全体を片サイドの耳下でまとめる！　ゴムで結び、毛先を抜ききらずに輪っかにしておく

② ①の毛先を結び目に巻きつけ、毛先を輪っかにくぐらせてピンで留める♪　崩れないようしっかりと★

③ 前髪をお団子サイド方向に流して上向きにねじるよ！　そのまま毛先までねじりお団子の根元に巻きつける♥

SIDE / BACK

フェイクファーコート（価格未定）／Rady　ロンT¥2,590／スピンズ 原宿古着屋本舗店　スカート¥4,935／セシルマクビー 渋谷109店　ネックレス¥1,575／お世話や　ピアス（価格未定）／GROWZE

愛用のHair Care Item♥

トリートメント♥　シャンプー♥
同じシリーズのトリートメント★　フレッシュローズの香りがよくてお気に入り
ISM×AYUコラボのシャンプーは、洗った瞬間から毛先までツルツル✧　ヤミツキになるよ♪

トリートメント♥
洗い流さないタイプのディーセス エルジューダMO。ゴワついた髪質が柔らかくなった✧

Yu-ka's Hair Data

Salon イズム　青山店♥
Length 胸くらいのロング★
Type 柔らかくて量多め♪
冬の前にちょっと明るくしたくてカラーはアッシュグレーでオーダー★　エクステはつけてないよ！

女子会ヘア2

遊びゴコロをきゅんとくすぐる細三つ編みがアクセント✧

① 前髪をジグザグに分けたセンターパーツにして、耳上の少量の毛で細い三つ編みを2～3本作るよ♥

② 両サイドに作った細三つ編みを逆サイドに渡らせピンで留める。全体の髪は低めの位置にポニーテールに！

③ ポニーテールの毛束からエクステ1本分の毛を取って、細三つ編みを2本編むよ★　毛先をゴムで結んでおく

④ ポニーテールの毛束をお団子にまとめてピンで固定する♥　③で作った細三つ編みを巻きつけて完成✧

BACK / SIDE

衿付きトップス（インナー、スカートセット）¥5,985／セシルマクビー 渋谷109店　ピアス／スタイリスト私物

CUTE!!!

女子会ヘア3

ワルめの服には甘ちゃんヘアをやんちゃ気取りのゆるツイン♥

① 前髪を多めに取り28ミリのコテで上向きに★　耳上をふたつに分けて同じ方向にねじっておくよ！

② ねじった方向とは逆向きに2本を巻き合わせたロープ編みを作り、低め位置のツインテールと合わせる

③ 少量の毛束で結び目を隠したら、残りの毛を28ミリのコテでぐりぐりに巻く！　軽くほぐしたら完成♥

BACK / SIDE

Smile!!

千鳥柄ブルゾン¥7,245／DaTuRa 渋谷109店　ビジュー付きトップス¥2,940／セシルマクビー 渋谷109店

favorite!!!

29歳の美咲は派手めの顔立ちをおさえるためのタイトなモード

アレンジ3コ♥

江ノ島や三浦海岸といろんな海に行きまくって焼けた肌が未だに戻らない💧 お店でギャルとかニューハーフってイジられてるよ★ 秋ファッションに合わせてヘアはオトナめに♥

美咲さん
歌舞伎町蘭○勤務（29歳／東京都）
独身・子供なし

1 モードヘア

おしゃP風ヘアバンアレンジでハンサムレディの最新まとめ★

ブルーニット¥5,775、ピアス¥1,575／ともにGROWZE パンツ¥9,980／GYDA 渋谷109店、ターバン¥1,365／お世話や ネックレス¥2,290／GALSTAR

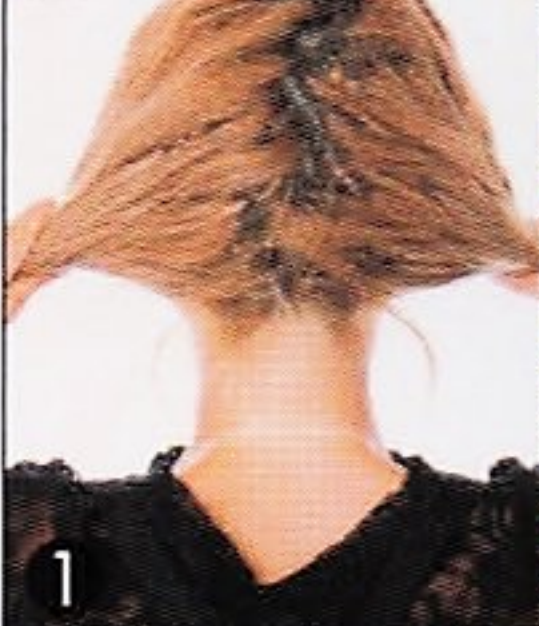
PROCESS

1. 前髪はつむじの位置から前をブロッキング♪ 左サイドに流しながらピタッとタイトにまとめておくよ！
2. 残りの髪をひとつ結びにしたらヘアバンドをセット 毛束をキッチリねじってミニマムなお団子を作って♪
3. 前髪がおでこの半分くらいの長さになるように内向きにねじる！ 毛先はヘアバンに隠してピンで固定★

SIDE

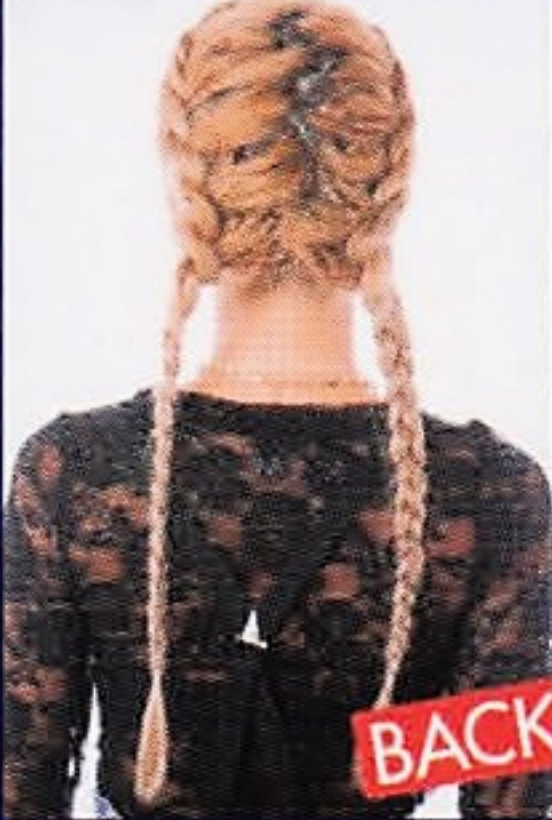
BACK

2 モードヘア

ギャル風キンパが一発逆転!! ファッショニスタなおさげヘア♥

総レース柄トップス¥2,199、サスペンダー¥990／ともにスピンズ原宿古着屋店 チューブトップ¥2,940／GROWZE スカート¥3,990／セシルマクビー 渋谷109店 ネックレス¥3,045／お世話や

PROCESS

1. 前髪以外の毛を左右にブロッキングするよ♪ ジグザグした分け目にすることでオシャレ偏差値がアップ✧
2. 分け目から裏編み込みしていくよ えり足から先は三つ編みに♪ キツめに編んでタイトに仕上げて
3. 前髪を25ミリのコテでクルンとクセづけするよ♥ 7：3で分けてサイドに毛先を流せば完成

SIDE

BACK

愛用のHair Care Item♥

トリートメント♥
インフェノム ミストはアウトバス用。ベトつかないしエクステにもよくなじむのが◎✧

トリートメント♥
シャンプーとライン使いしてるよ♪ 毛先までちゃんとコーティングされるのがお気に入り

シャンプー♥
イズムのシャンプー パッショネートピンクは香りに癒されるし髪はサラサラになる✧

MISAKI's Hair Data

Salon グラムプラス 歌舞伎町店♥
Length スーパーロング
Type 柔らかくてネコッ毛

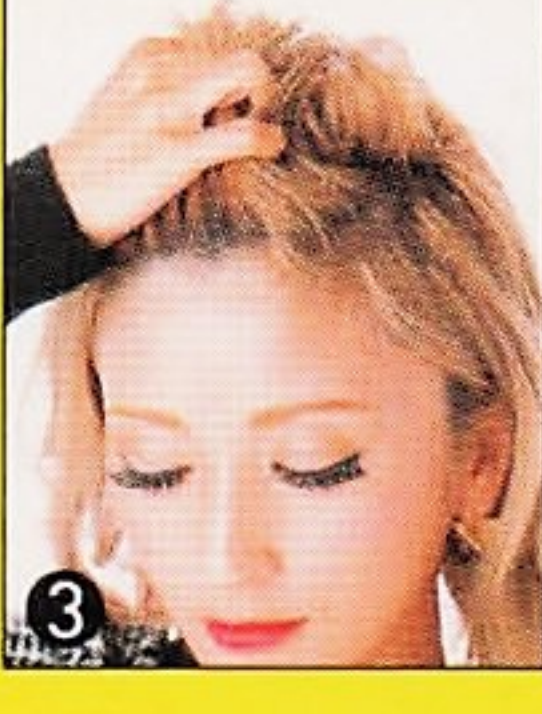
アッシュブロンドで外国人風カラーにしてる 地毛はショートだからエクステを60本つけてる！

3 モードヘア

Sカール×ウェットな艶で媚びない色気を放つ強気モード★

ブルゾン¥4,935／セシルマクビー 渋谷109店 チェック柄ニット¥1,990／GALSTAR

PROCESS

1. 25ミリのコテで顔周り外巻きのMIX巻きにするよ！ 回しながら毛束からコテを抜いてSカール巻きに♥
2. 前髪を立ち上げるようなイメージで全部上向きに巻くよ★ 根元までしっかり巻くとカッコよくキマる!!
3. ツヤの出るグリースワックスを前髪にもみ込む♪ 毛束の立ち上がりもよくなって貫禄のオーラが出るよ✧

SIDE

BACK

33歳のMERIは外国人顔をナチュラルに見せる海外セレブのゆるっと休日アレンジ3コ♥

最近、メイクを薄くしたよ♪　年下のギャルちゃんのブログとかを見て、最新メイクを祐香と研究してる🐱　若いコの流行りもキャッチして、老け込まないようにしないとね〜😊

主婦&Tokyo Nadeshikoブロガー（33歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

MERI's Hair Data

Salon オアシス 表参道店♥
Length 腰くらいのスーパーロング
Type 毛は細くて量は普通🐱

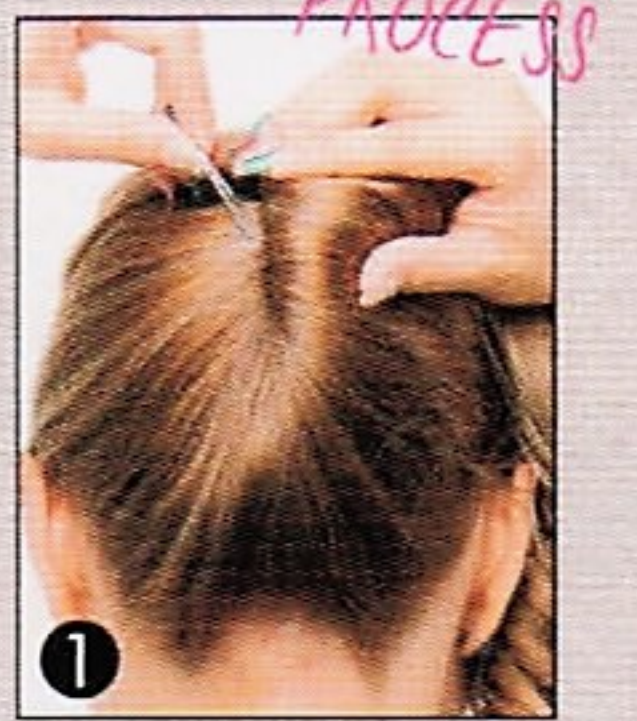
ハイライトとローライトを見ても分からないくらいに入れて外国人風のカラーにしてもらったよ♪

ゆるっと休日ヘア 2

ラフなアップアレンジも手抜きに見せない前髪残し♪

PROCESS

❶ 髪をひとつにまとめて上に向けてねじり、境目をピンで留めて夜会巻き風に。トップまでしっかりと留めておくよ🐱

❷ 毛束を前方向にねじってまとめたら毛を軽く引き出す！　ランダムなねじりにしてゆるさを出すのがポイント★

❸ 毛先を夜会巻きの根元あたりにピンで留めれば完成だよ！　毛先はあえて残しておいて、ルーズ感を演出するの♥

SIDE / BACK

ニットワンピース¥5,980／coca　バッグ¥1,980、ショートブーツ¥3,480／ともに神戸レタス　サングラス¥1,050／SHAGADELIC 渋谷109店　ピアス／モデル私物

ゆるっと休日ヘア 1

片寄せカールの首筋見せで普段着デニムに女をプラス♥

PROCESS

❶ 32ミリのコテで全体をMIX巻きに。毛束の中間あたりまで巻き、顔周りは外巻きにすることで女っぽさを出すの😊

❷ 左サイドの髪を前後に分けるよ★　それぞれ毛束をまとめ、コームの持ち手部分を軸にして上向きにねじる🐱

❸ トップまでねじり上げたら、後頭部にピンで留める！　コームを使ったほうが表面がキレイに仕上がるよ✨

BACK / SIDE

シャツ¥3,990、ハイウエストパンツ¥4,336／ともにパピオネ 新宿アルタ店　ストール¥1,980／ショップにこにこ　ネックレス¥7,875／ceek（SHAGADELIC 渋谷109店）　フラットシューズ¥2,300／神戸レタス　インナー／スタイリスト私物

ゆるっと休日ヘア 3

ツイードの高級感を程よく中和するクラシカルな編み込みアップ🐱

PROCESS

❶ 前髪も一緒に髪を片サイドにまとめ、トップから生え際に沿うように編み込み♥　毛先はしっかり三つ編みにするよ★

❷ 毛先をゴムで結んだら毛束を頭に沿わせ、前髪の生え際の位置にセットする生え際ギリギリくらいがかわいい♪

❸ そのままおでこに沿わせ、毛先を耳上あたりにピンで留めるよ★　毛は引き出さないほうが、レトロに仕上がる♪

SIDE / BACK

ツイードジャケット¥4,935、Tシャツ¥1,785／ともにパピオネ 新宿アルタ店　デニムショーパン¥7,875／Some days lovin（SHAGADELIC 渋谷109店）、イヤリング¥1,260／お世話や　ショートブーツ¥2,480／神戸レタス

愛用のHair Care Item♥

トリートメント♥
洗い流さないタイプのウエラ　サンプロテクションスプレーは紫外線と退色対策に🐱

トリートメント♥
同じシリーズのトリートメント♥　ヘタりやすい髪でも、ボリュームがキープされてる♪

シャンプー♥
ナノアミノ　ダメージコントロールスムースシャンプーは、傷みが減ってサラサラ髪に★

33歳の美恵は
周りと差をつけたいから簡単なのに凝って見えるワンランク上のママ友アレンジ3コ♥

ライフスタイルプロデューサー（33歳／東京都）既婚・娘2人
宮下美恵さん

少しでも多くの人と触れ合いたくて、友達がやっている美容室でお手伝いを始めたよ
でも手伝いするだけじゃ物足りなくなってきて、ヘアメイクさんになる夢を持ち始めた♥

ワンランク上のママ友ヘア 1

ねじって留めるだけでできるから時短も叶うレトロアップ

Process

❶ 耳ラインで髪を前後に分け、後ろ側の髪を下向きにねじってピンで留める♥　ナナメにするとレトロな雰囲気に。

❷ 右サイドの髪を上向きにねじってうず巻きを作り、毛先を中心に入れ込んでピンで留める ゆるめシルエットが◎。

❸ 左サイドの髪は前向きにねじり、毛先を反対側に渡らせてピンで固定します♥　最後に全体をスプレーキープ

SIDE

BACK

ヴィンテージのワンピース¥2,999／スピンズ 原宿古着屋本舗店

ワンランク上のママ友ヘア 2

無造作感がオシャレに見えるデイリー仕様のうさコロネ♥

SIDE

BACK

ミリタリージャケット¥9,975／Cameron Racy　ネックレス¥1,890／L.CHANCE 渋谷109店　ピアス／スタイリスト私物

Process

❶ スタイリング剤を髪全体になじませ、ざっくりと手ぐしでふたつに分けるよ♥　分け目は雑なくらいがかわいい

❷ 片方を手ぐしでまとめ、耳上あたりにゴムで結ぶ♪　このあとねじるのでゆるめでOK　反対も同様に結ぶよ★

❸ 毛先を折り込むように毛束を前向きにねじり、ピンで留めてコロネを作る★　反対側も同様に。高さは違うほうが◎★

ワンランク上のママ友ヘア 3

授業参観で一目置かれるウィッグと見せかけ偽ボブヘア

レースブラウス¥3,599／スピンズ 原宿古着屋本舗店　ピアス／スタイリスト私物

SIDE

BACK

Process

❶ トップの髪を少量分け取り、3つに分けます★　それぞれを細く三つ編みにしていき、毛先をゴムで結ぶ♥

❷ 全体をひとつにまとめ、毛先をゆる〜くゴムで結ぶ★　毛先を内側に折り込んでえり足にピンで留める

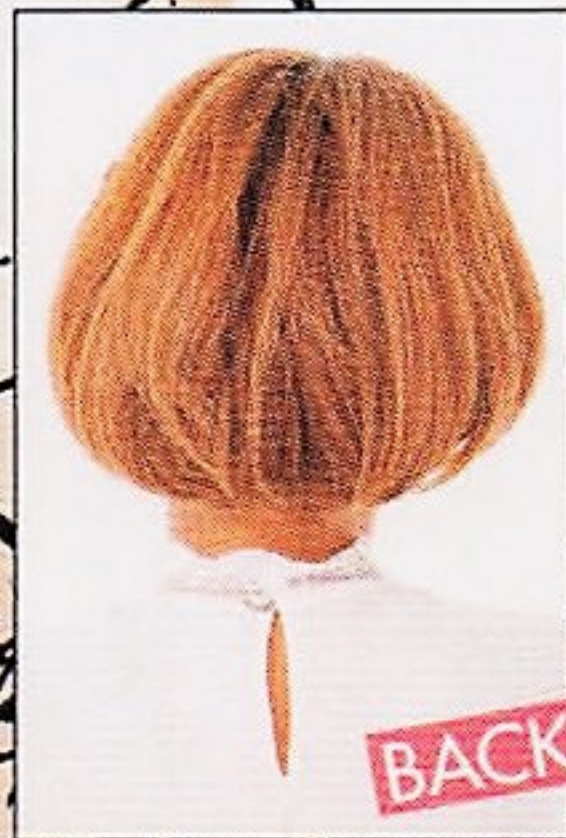
❸ 三つ編みを耳後ろにピンで留めるよ！　毛先は後ろの髪の内側に入れ込んで隠し、丸いシルエットを作って

愛用のHair Care Item♥

シャンプー♥ ナノアミノ プレミアム シャンプーのボリューミー♪　しなやかな弾力が生まれるよ★

フレグランス♥ エデュールのスウィートマリーは、ロマンティックな香りが◎。イヤな匂いもよりつかない♥

トリートメント♥ トリートメントはモイスチャータイプを使ってるよ！　毛先まで上質な潤いに仕上がる

フレグランス♥ 夕方に頭皮が臭ってきたときにミニョンのスカルプヘアミスト。朝シャン並みの香りに

Mie's Hair Data

Salon イズム　北千住店♥
Length えり足長めのボブ
Type コシのない柔らかい毛★

ブリーチはしない明るめカラーがお気に入り★　ゴールド&アッシュカラーでオーダーしたよ♪

28歳のりえは看護学校でも浮かない、だけど地味に見えない黒髪アレンジ3コ♥

週5の通学で毎日めちゃくちゃハード💧 学校ではみんな黒髪だからうちも黒髪＋メガネでマジメに暮らしとるよ（笑）。実習が始まってさらにハードだけど、充実してる

広島の看護学生（28歳／広島県）独身・子供なし
青木りえさん

地味に見えないヘア 1

勉強中も気を抜かない♪ 横顔美人を作るロープ編みアレンジ

ルーズなサイド編み込みは寝グセ＆広がりヘアの救世主✧

SIDE

BACK

チュニック¥3,990／セシルマクビー 渋谷109店　つば広ハット¥4,725／GROWZE　2連パールネックレス（価格未定）／one way

Process

1. ボサボサの寝起きヘアでもそのままスタートできる♪　前髪を立ち上げるようにかき上げて、後ろへ流すよ
2. 左サイドから右下へざっくり裏編み込みをしていく♥　毛束を多めに取ってゆるめに編むことで、地味にならない✧
3. 全体を編み込んだらバランスを見ながら毛を引き出すよ！　ふわっとルーズに仕上げるのがラフでかわいい

地味に見えないヘア 2

ずぼらでも妖艶才女に早変わり！ 忙しい朝も5分でよそ行きヘア✧

ボウタイブラウス¥5,985／Pinky Girls 渋谷109店　イヤリング¥1,680／お世話や

BACK

SIDE

Process

1. ふんわりポンパにする前髪を分けておき、残りの毛を左サイドで結ぶ。キッチリまとめないのがコツ♪
2. 毛束をねじりながらお団子に　崩れない程度にゆるくまとめるとボリュームが出てかわいくなる♥
3. 空気を入れるイメージでふんわりさせながら前髪をねじるよ。ねじった毛束はお団子の結び目に隠して完成✧

地味に見えないヘア 3

チュールお花ニット¥6,195／Pinky Girls 渋谷109店

Process

1. 25ミリのコテで全体をMIX巻き♪ コテをスライドさせながら1～2秒くらい熱を当てて巻くとゆるふわに
2. トップを4：6くらいの割合で分けるよ★ 少ないほうの毛束をふたつに分け、後ろに向けてねじっていく♥
3. 後頭部までねじったらピンで固定する！ ねじった毛に向かって斜め上から留めると崩れにくいよ✧

SIDE

BACK

愛用のHair Care Item♥

ヘアソープ♥
ラ・カスタのヘアソープ80は弱酸性♪ オーガニックシャンプーは地肌にいいんじゃ

トリートメント♥
ライン使いしてるアロマエステシリーズのヘアマスク80は傷んだ毛を修復してくれる

Rie's Hair Data

Salon クレオ ヘアーインターナショナル パセーラ店♥

Length 胸下のロング♥

Type 細毛で硬さは普通♪

ボリュームがもう少し欲しくてエクステを10本足してるよ　黒髪はロングヘアが1番似合う♥

30歳の沙世は前髪で甘辛自在♥オトナのTPO

アレンジ6コ♥

おかげ様でグラム福岡店、順調だよ〜♥　さらにニュースがあって10月、歌舞伎にもう1店舗がオープン　今から楽しみで仕方ない！　スキューバのライセンスも取ったし、毎日楽しい

専属モデル（30歳／東京都）独身・子供なし
早川沙世

Sayo's Hair Data

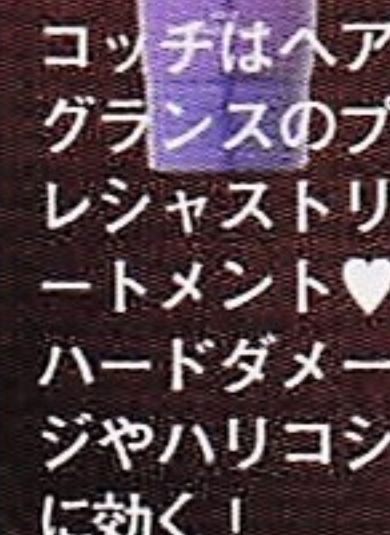
Salon グラムプラス歌舞伎町店♥
Length 胸下スーパーロング★
Type クセ毛で量多め♥

サロンはもちろん自分のとこの　アッシュをプラスして少し秋冬っぽくくすませてみた

愛用のHair Care Item♥

シャンプー♥
ヘアグランスのシャンプー01はもう半年くらいリピートしてるかな　香りがお気に入り！

トリートメント♥
同シリーズのトリートメント♥　姉agehaの編集部からシャンプーとセットでもらった

トリートメント♥
コッチはヘアグランスのプレシャストリートメント♥　ハードダメージやハリコシに効く！

トリートメント♥
ディーセス エストクアル SOのアウトバストリートメント★　髪が柔らかくなるよ！

ヘアミスト♥
ボディショップのインディアンナイトジャスミンは、ボディ用だけど髪にも使ってる

前髪アレンジ1

BACK　SIDE

Process

1. 短めの前髪を隠すために、前髪全体を8：2くらいに分けて片サイドにまとめるよ！　ピンで留めてぴっちりと★
2. 分け目に沿ってトップの毛を前に下ろすの！　手ぐしをジグザグ動かし、毛流れを変えながら下ろすのがコツ
3. トップにソフトスプレーを吹きかけてキープするよ！　下ろした髪は38ミリのコテでごくゆる巻きに

前髪アレンジ2

シンプル イズ ベストを誇る上品サラサラ前髪だけのワンカール

SIDE　BACK

Process

1. カールミストだけどアイロンの熱から保護するために、全体になじませる！　うねりがないようストレートに♥
2. 前髪をふんわりさせるために、2センチ幅くらい厚めに前髪を取ってアイロンを当てるよ♪　毛先だけ内向きに
3. ホットカーラーでトップを優しくなでて、根元の立ち上がりを押さえるよ　カーラーの熱で髪が大人しくなる

ライダースジャケット¥22,050、シフォントップス¥8,295／ともにRady

前髪アレンジ5

ラブモーションかけたくなるの♥とっておきのデートヘア

SIDE

BACK

コート¥8,980／リゼクシー 渋谷109店、花柄キャミソール¥6,195／Cameron Racy カチューシャ¥1,575／L.CHANCE 渋谷109店 ネックレス（参考商品）／SBY 渋谷109店

Process

❶ クッションブラシでトップの髪をなるべく後ろから下ろし、前髪と一緒にして8：2くらいに分ける♪

❷ クッションブラシで毛流れを作ったままスプレーキープ♥ しばらくブラシは動かさずに固定させておくよ

❸ 全体を36ミリのコテで中間あたりまではさんでMIX巻き★ ゆるさがポイントなので、ブラッシングでほぐして♥

前髪アレンジ4

ハッピーオーラなデコでこりんポジティブ思考のゆるウェーブ★

SIDE

BACK

肩あきニットワンピ¥6,930／chedel カチューシャ¥1,365、ネックレス¥1,890／ともにGrandedge 渋谷109店

Process

❶ 前髪をがしっとつかんでオールバックに。ベース作りなので男前にかきあげて★ スプレーで毛流れをキープ

❷ 前髪をこぼさないようしっかりカチューシャをスライドさせ、ちょっとだけ前に戻して前髪に立体感を持たせる

❸ 全体は38ミリのコテでごくゆるのMIX巻き♪ 毛束を多めに取って巻けば、カールがつきすぎずニュアンスが出る✧

前髪アレンジ3

ふんわりさせた3D前髪でオトナスイートなヘプバーン♥

BACK

SIDE

ニット¥7,245／DaTuRa 渋谷109店 ワンピース¥3,599／スピンズ 原宿古着屋本舗店 フラワーピアス¥1,785／Pinky Girls 渋谷109店

Process

❶ 前髪を多めにブロッキングして上下に分けるよ！ それぞれホットカーラーで内向きに巻いてセットする♥

❷ 前髪を巻いてる間に全体をひとつにまとめ、高い位置でポニーテールに。毛束をざっくりと丸めてピンで留めるよ

❸ サイドやトップから毛を少しずつ引き出し、ラフな感じに仕上げるふんわり前髪とシルエットがベストマッチ✧

前髪アレンジ6

甘さの奥にある芯がチラ見え 人に流されない編みウェーブ✧

Process

❶ 巻き髪ウォーターをなじませ、38ミリのコテで中間くらいまでをMIX巻きに 前髪は毛先だけカールさせる★

❷ 耳上の毛を少し取って片編み込み♪ 編み進めるときにトップ側の毛を加えながら編むことで片編み込みに✧

❸ 後頭部まで編み進めたら毛束をゴムで結ぶ！ 両サイドの片編み込みが合流したところにピンを挿して固定する♥

BACK

SIDE

チェック柄ワンピ¥5,980／リゼクシー 渋谷109店 パールネックレス¥1,050／SBY 渋谷109店

花柄ワンピース¥8,925／PINZA 渋谷109店 タイツ¥525／チュチュアンナ ピアス¥1,575／DaTuRa 渋谷109店 ブーティ¥7,980／R&E

32歳のAngelはママだけどママに見えないフェロモン放出

アレンジ3コ♥

息子が1歳6カ月になったので、インターナショナルスクールに通わせ始めたよ◡̈ ハワイ旅行で飛行機にも乗ったり、ディズニーに行ったり、息子にとっては初めてづくしの毎日なの♪

セットサロンアンジェリカ経営（32歳／東京都）独身・息子1人
Angelさん

愛用のHair Care Item♥

シャンプー♥
ナノアミノ プレミアムシャンプーのモイスチャーは、しっとりするのに重くない♥

トリートメント♥
トリートメントもライン使いしてるよ★ 多くて広がりやすい髪がしっとりまとまる✧

トリートメント♥
同じシリーズのアウトバストリートメント、ナノアミノ リペアプラスM-ROはローズの香りが◎

ママに見えないヘア 1

カジュアルに見えがちな編み込みは程よい肌見せで女を魅せる✧

Process

❶ 前髪を残して片サイドのトップの髪を多めに分け取って編み込む♥ 毛先は三つ編みにして編み進める◡̈

❷ 毛先をゴムで結び、三つ編みから毛を引き出す★ バランスを見て左右非対称になるように引き出して✧

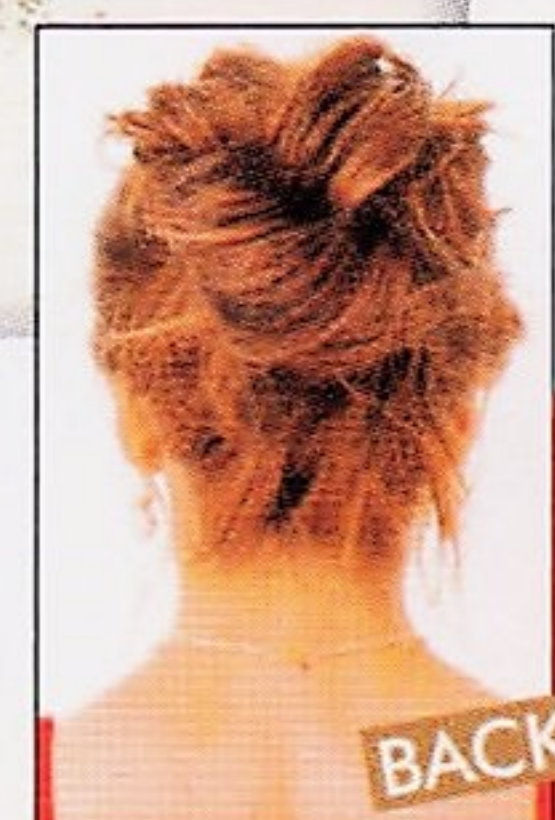
❸ 前髪の中央を外側に向けてひとねじりし、編み込みに合わせてピンで固定。前髪の両側を残すと女らしい♥

SIDE

BACK

ニットワンピース¥8,610／DURAS パールピアス¥1,575／Da TuRa 渋谷109店

ママに見えないヘア 2

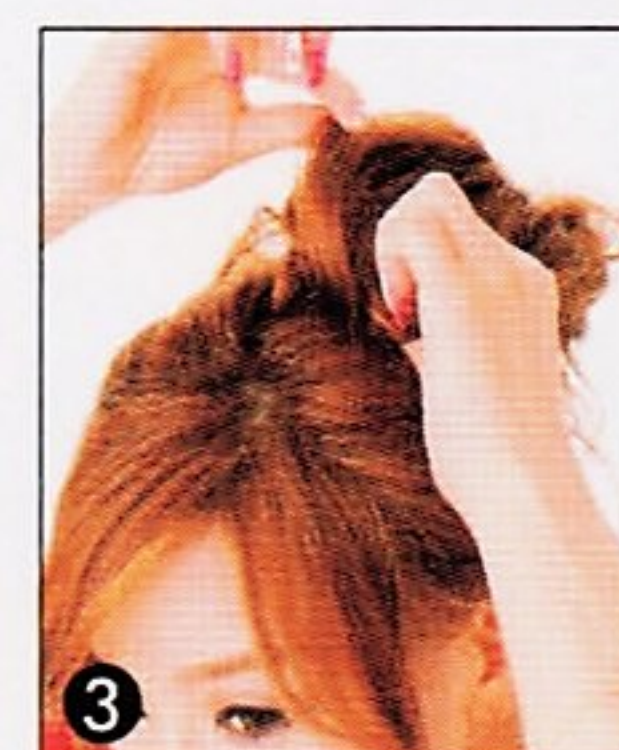
若い頃の小悪魔フェロモンがルーズなおだんごから溢れ出る♪

SIDE

BACK

赤ワンピース¥9,975／Rady ネックレス¥1,260／Grand edge 渋谷109店 パールピアス（参考商品）／SBY 渋谷109店

Process

❶ 全体を25ミリのコテでざっくりと巻いておき、高い位置にまとめてポニーテール！ 手ぐしでまとめるのが◎♥

❷ 結び目を少しゆるめ、ポニーの毛束を持ちながらトップの毛を引き出すよ★ 結んでからゆるめることで、ラフな印象に。

❸ 毛束を3〜4束に分け、それぞれ外側に向けて丸めピンで留めるよ♪ お団子ができたらまた毛束を引っ張り出す♥

ママに見えないヘア 3

みんなでパーティするときにちゃちゃっとできるツノアレンジ

Process

❶ 25ミリのコテでMIX巻き♪ 毛先を抜いて巻き、動きを出すの。耳上の髪を取り分け、ゆるめに編み込む★

❶ 編み込みは毛先まで編まず後頭部くらいまででOK◡̈ 編み終わりをゴムで結び、毛束を上向きにねじるよ★

❶ 編み込みの毛束を後頭部にピンで留める♪ 毛束を上向きにねじることで、簡単にネコ耳を作れるよ

SIDE

BACK

花柄ワンピース¥8,295／Cameron Racy ネックレス、ピアス／ともにモデル私物

Angel's Hair Data

Salon アンプス 三田店✧
Length おへそくらいのスーパーロング♪
Type 毛が太くてかため★

エクステは0本、全部地毛だよ◡̈ オレンジブラウンベールのカラーに秋なのでローライトをプラス♥

31歳の真由美はできる女社長とママの二足のわらじ

アレンジ3コ♥

社長として母として、止まることなく走り続けてるけど息子との時間はすごく大切にしています😺 最近「ママと結婚する♥」って言われてちょっと泣きそうになりました✧

二足のわらじヘア 1 2013 ANEAGEHA

仕事の合間に保育園へお迎えも♥ オン・オフ兼用ルーズアップ

(株)Mizuki代表取締役社長(31歳/福岡県)
バツイチ独身・息子1人
森 真由美さん

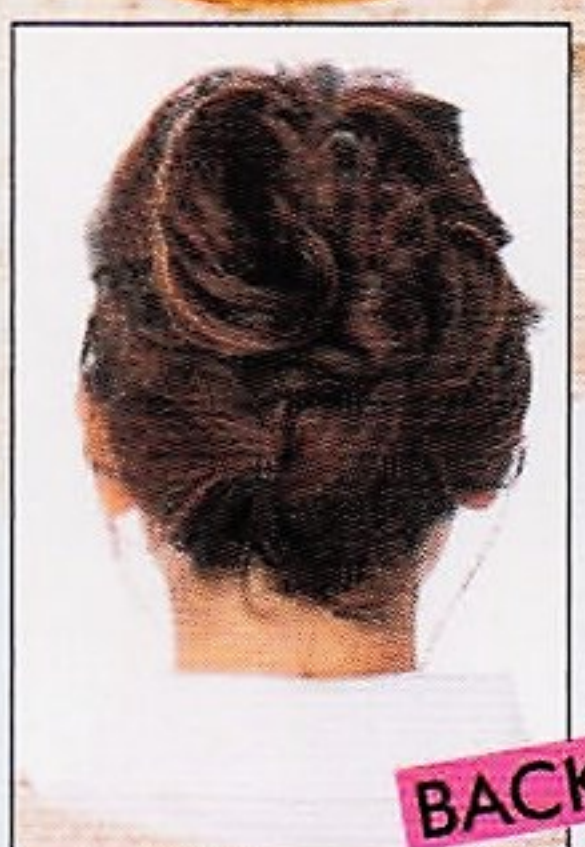
愛用のHair Care Item♥

ヘアミスト♥
MAIKO プレミアヘアエッセンスは、保水力の高いサクラン入りで髪と頭皮用の美容液なの♥

トリートメント♥
インディフィニのトリートメントはコラーゲンやヒアルロン酸Na入りで艶髪になる

ヘアオイル♥
エクステつけたらパサつきが気になる💧 毛先にオリーブバージンオイルをなじませてるよ！

BACK　SIDE

PROCESS

1. 前髪をセンターでジグザグに分け、ふたつに分けた前髪を抱き合わせるようにねじって後頭部に留める
2. 下ろしてある毛をルーズな三つ編みにして結ぶ♪ 毛先までしっかり編んでおくとアップにするときに楽チン😺
3. 三つ編みを真上に持ち上げて毛先を内側に隠しながらまとめるよ！ 少しくらい後れ毛が出てもかわいく見える♥

シャツ衿付きニット¥8,295/DaTuRa 渋谷109店 ネックレス¥1,575/DURAS パンツ/モデル私物 フープピアス/スタイリスト私物

MAYUMI'S HAIR DATA

Salon トゥア・ヘアーラウンジ
Length 胸くらいのロング😺
Type やわらかくて細毛♪

地毛はボブなのでエクステ40本つけた胸下ロング😺 今回はマロンブラウンでオーダーしたよ✧

二足のわらじヘア 2 2013 ANEAGEHA

息子と遊ぶのがメインの休日ははしゃいでもOKなリボンだんご😺

タートルニットワンピース¥4,935/セシルマクビー 渋谷109店 パールイヤリング¥840/お世話や

BACK　SIDE

PROCESS

1. 前髪を多めに残しておき、残りの髪をバックのややサイド寄りにまとめるよ★ 崩れないようにしっかり結ぶ！
2. 結んだ毛束をふたつに分けそれぞれねじりながら輪っかを作り、ゴム上らへんに固定。毛先は垂らしてルーズにする♪
3. 前髪を25ミリのコテで外巻きに😺 眉上くらいの位置からスライドするように巻くと程よいゆる巻きになる♥

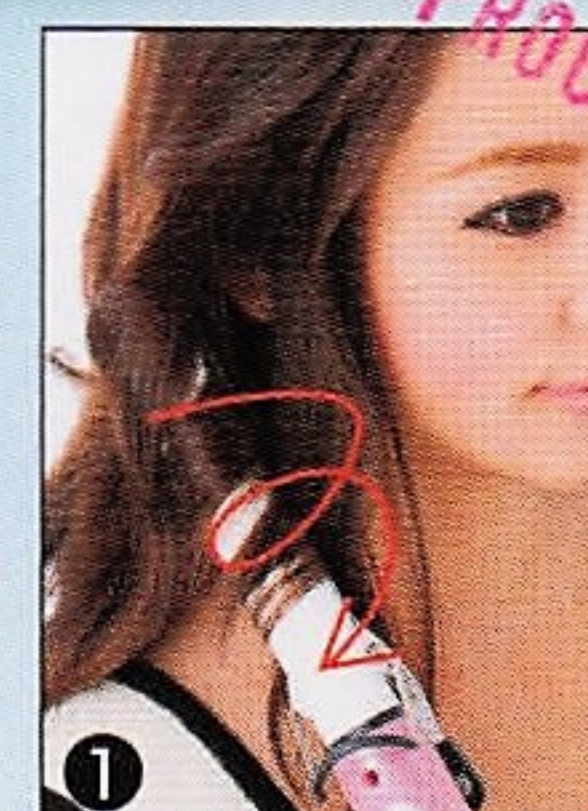
二足のわらじヘア 3 2013 ANEAGEHA

会食や打ち合わせには前髪アップの巻きおろし✧

配色ワンピース¥7,245/Delyle NOIR 渋谷109店 ビジューネックレス(価格未定)/GROWZE

BACK　SIDE

PROCESS

1. 25ミリのコテで髪全体をしっかりMIX巻き 顔周りを外巻きにすると子供っぽい丸顔も大人っぽくなる♥
2. 同じコテでトップの毛を巻いてふんわりさせる！ 分け目に対し外向きにコテを返せばペタンコにならない✧
3. 髪全体をクッションブラシでとかしてボリュームをUP♪ トップはクシャッと持ち上げてピンで留めれば完成！

28歳の佳那恵は流行を追っかけたいからファッションありきの無造作

今年に入ってハワイ、高知、静岡、姫路、茨城、新潟に伊勢神宮とたくさん旅行した
友達が結婚したら、みんなで旅行ってムリやし　冬はさやかちゃんとロスに行く予定♪

ドレスプロデューサー（28歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵さん

アレンジ3コ♥

Kanae's Hair Data

- Salon　リゼル　渋谷店♥
- Length　胸下くらいのロング★
- Type　超がつく程ネコッ毛

エクステは60～70本くらい★
地毛は毛先だけブリーチして全体をアッシュ系に染めてグラデに

流行追っかけヘア 1

彼カジファッションを程よく中和♪
前髪ゆる巻きおちゃっぴー

PROCESS

1. トップと前髪を左に寄せてゴムで結び、前髪を少し引き出してラフに♥　他は32ミリのコテでMIX巻き★
2. 毛束を下向きにねじりピンで固定♥　ねじった部分を前に押し、ゆるんだ前髪のシルエットを調整する
3. カールを軽くほぐし、コームで下から逆毛を立てる！キャップのボリュームに負けないようたっぷりと

BACK　SIDE

ニットワンピース¥8,610／DURAS　レザーキャップ¥1,690／GALSTAR　リング¥630／SBY 渋谷109店

流行追っかけヘア 2

くしゃくしゃな無造作感がレザーの素材をレディに寄せる

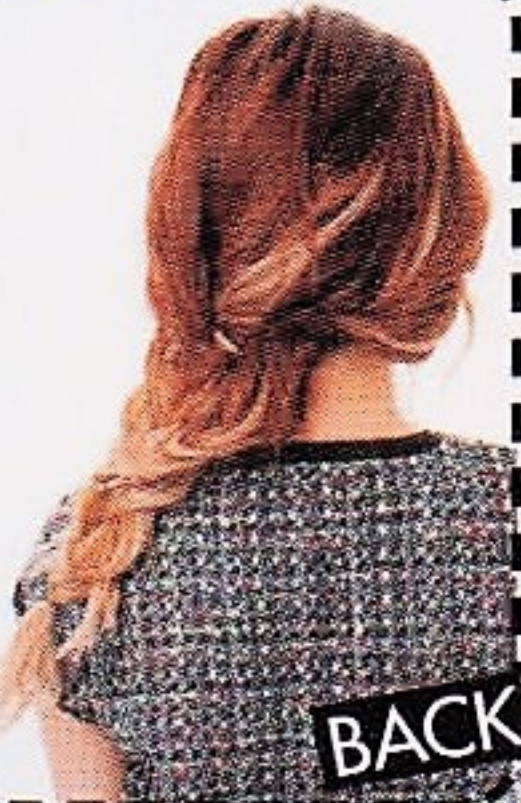
PROCESS

1. トップの髪をダッカールで留めておき、全体を25ミリのコテでMIX巻きに♥　毛先は逃がしてルーズ感を出すよ！
2. ダッカールを外し、8：2に分けるよ★　分け目から薄く取り分け、25ミリのコテではさんで根元を立ち上がらせるよ
3. トップにまんべんなく粉ワックスをふりかける♪　指先でワックスをなじませて、自然な立ち上がりを作るよ！

SIDE　BACK

袖レザーブルゾン¥17,640／DURAS　ボーダーワンピース¥2,490／GALSTAR

流行追っかけヘア 3

三つ編みと四つ編みをかけ合わせワンランク上のツイードコーデに★

PROCESS

1. 全体を2/3に分け、多いほうを片サイドに寄せてゆるい三つ編みに★　編み目から毛を少し引き出してルーズに
2. 残りをえり足近くから毛束を４つに分けてフィッシュボーンに　毛束を三つ編みに巻きつけてゴムで結ぶ♪
3. トップの毛を多めに引き出し、全体のシルエットに無造作感を出す！　全体をスプレーでキープして完成です♥

SIDE　BACK

ツイードトップス¥4,725／CHIC MUSE by GROWZE（GROWZE）　ピアス¥525／SBY 渋谷109店

愛用のHair Care Item♥

シャンプー♥
ハニーチェのモイスチャーリペアシャンプーは容器がかわいくて一目ボレして買った♥

トリートメント♥
シャンプーとセットで買ったトリートメントは、ハチミツの甘い香りがめっちゃ好み

ヘアミスト♥
香りがエロいから男の人と会う前につけてるラグナムーンのヘアフレグランスだよ♪

33歳のLALAは面長を隠したいから耳上にボリューム持たせたコンプレックス解消

アレンジ3コ♥

六本木ベルラ勤務（33歳／東京都）
独身・子供なし
LALAさん

お盆に出雲大社と宮島に行ってきた♪　島根にお嫁に行った友達に会いに行ったけど1分電車に乗り遅れて2時間半待ち。結局友達に会えたのは深夜で少ししか話せなかった💧

1 面長隠したヘア

編み込みでトップにボリュームを♪
ハチをふくらませて輪郭補正😊

BACK　SIDE

ブルーペプラムニット¥7,560／DURAS　ネックレス¥2,415／Grandedge 渋谷109店　ピアス¥1,575／DaTuRa 渋谷109店

PROCESS

❶ 32ミリのコテで毛束の中間あたりまでMIX巻きにする★　トップから編み込みし、耳から毛先は三つ編みにする🐱

❷ 右サイドの三つ編みを折り返して左サイドに渡らせ、下からピンを挿し込んでもう１本の編み込みに固定させる😊

❸ 毛先のほうは耳後ろにピンで留め、反対側の三つ編みも同じように固定🐱　編み目から髪を引き出して立体感を✧

2 面長隠したヘア

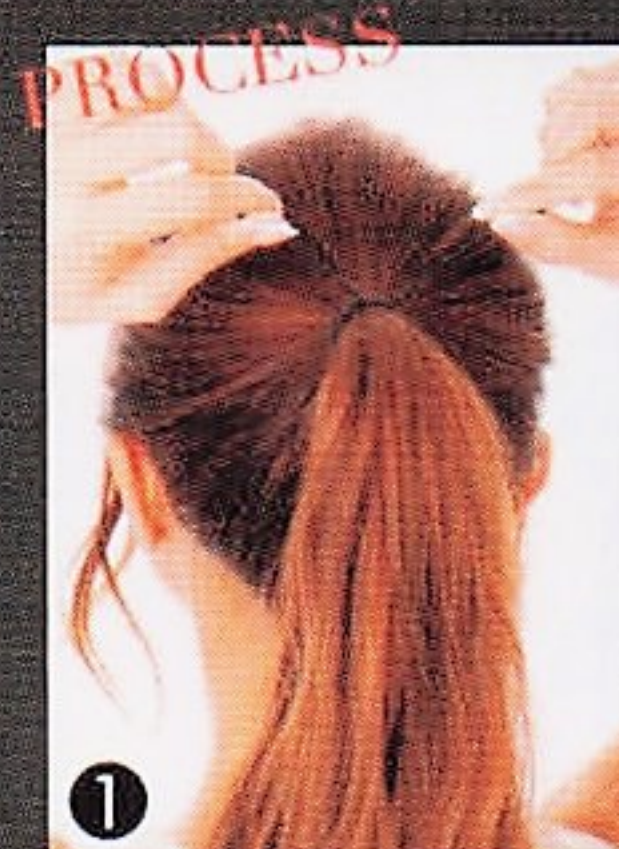
トップや顔周りの毛をルーズに！
シンプルなのに骨格をごまかせる

SIDE　BACK

レザーカーディガン¥9,980、ピアス¥1,575／ともにGROWZE　トップス¥5,460／リゼクシー渋谷109店　ネックレス¥3,045／DaTuRa 渋谷109店　ベアトップ／スタイリスト私物

PROCESS

❶ 32ミリのコテでMIX巻きをしてベースを作るよ♪　高い位置にきっちりとひとつにまとめ、ポニーテールにする😊

❷ ポニーテールの毛束から少し毛を分け取り、ゴムの結び目にぐるぐると巻きつけていく♥　毛先はピンで留める♪

❸ トップの毛をつまんで少しずつ引き出していく！　バランスを見てところどころ引き出し、ラフに仕上げるよ😊

3 面長隠したヘア

面長から視線を散らす✧
アンバランスなボリューム感★

ニット¥6,510／DURAS　サスペンダー付きパンツ¥4,935／セシルマクビー 渋谷109店　ネックレス、ピアス（ともに参考商品）／ともにSBY 渋谷109店　パンプス¥7,980／R&E

BACK　SIDE

PROCESS

❶ 全体を3：2くらいに分け、右サイドの少ないほうを裏編み込みにする🐱　耳下まで編んだらゴムで結ぶ★

❷ 多いほうの髪をトップからサイドを通って編み込む♪　右サイドで裏編み込みの毛束と合わせ、ゴムで結ぶ♥

❸ 毛束をねじって丸め、お団子を作りUピンで固定🐱　前髪は後ろに向けて軽くねじり、ピンで留めてスッキリと♪

LALA's Hair Data

Salon エルミタージュ池袋店♥
Length スーパーロング🐱
Type どストレート！

クセがないのはいいんだけど、毛が細くて量が多いからアレンジが大変💧　カラーはチョコベリー♥

愛用のHair Care Item♥

ヘアクリーム♥ マカダミアナチュラルオイルのナリッシングリーブインクリームは紫外線から髪を守る😊

シャンプー♥ エクラーレのヘアソープはシャンプーするだけでトリートメントしたような手触りに✧

トリートメント♥ アヴェダのダメージレメディシリーズのトリートメント♥　香りも良くて癒される✧

コンディショナー♥ モロッカンオイルモイスチャーリペアのコンディショナーはパサついた髪もまとまる♪

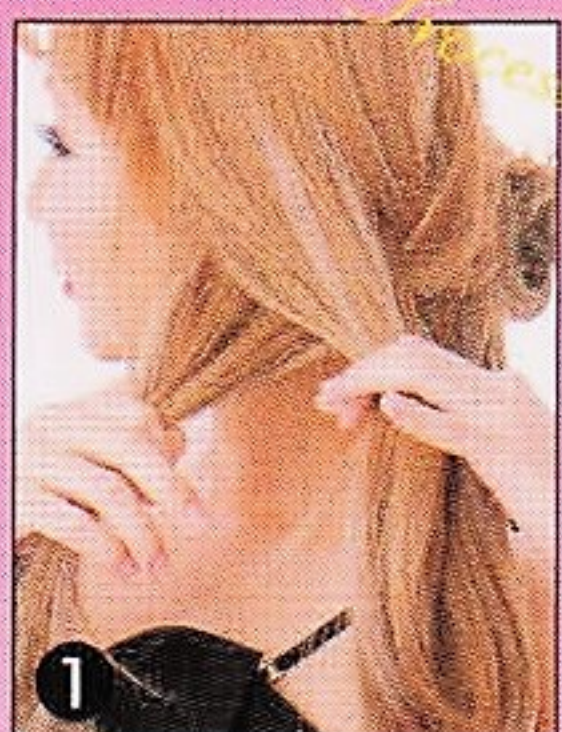
31歳の美和子は まだまだ落ち着きたくないから アラサーに似合うドーリーアレンジ3コ♥

30歳過ぎても「ミニ」、「明るい髪」、「派手メイク」と好きなモノは変わらない♥　でも周りが落ち着いてるのを見ると不安になるから、派手さの中にも年齢に合う進化をしたいな😺

木村歯科クリニック副院長（31歳／東京都）
独身・子供なし
木村美和子先生

オトナのギャルはいつでもバービーを心に秘めて♥

イタくないドーリーヘア 1

❶ 髪をざっくり左右に分けて、えり足あたりからゆるい三つ編みにする😺　毛先ギリギリまで編んでいく♪

❷ 三つ編みを上向きにクルクルとローリング😊　バックにピンで固定したら、左右のバランスを合わせる♪

❸ 25ミリのコテで前髪の毛先にカールをつける♪　フェイスラインの毛も引き出してゆる巻きにする♥

SIDE　BACK

リボンワンピース¥9,345／one spo　イヤリング¥2,100／お世話や　パンプス¥11,340／DURAS

愛用のHair Care Item♥

育毛剤♥
分け目の切れ毛に悩んでいて、フォレスティーノのアミノ育毛ローションを始めました😊♪

ヘアオイル♥
タオルドライの後にモロッカンオイルをなじませると、しっとりしてまとまりがよくなる♥

トリートメント
アミノ酸とシルクプロテイン入りのサロンリンク　トリートメントでサラツヤ髪に蘇る✧

Miwako's Hair Data

Salon アンククロスフロンティア渋谷店♥
Length 腰までのスーパーロング
Type 柔らかくて細い毛質♥

うねるクセ毛がイヤ💧　ロングにしたくてエクステ40本つけたよ。カラーはアッシュベージュ😊

イタくないドーリーヘア 2

ふわふわMIX巻きは基本のキ！
派手セクシーオーラで恋を呼ぶ♥

BACK　SIDE

❶ ふわふわ感を出すなら25ミリがベスト♥　フェイスラインは外巻きにして全体はMIX巻きにするよ😊

❷ 前髪を同じコテでワンカール。巻いてから流すと表面がキレイに仕上がる✧　スプレーで全体をキープ♥

❸ クッションブラシで毛先〜中間をほぐすように逆毛を立てる😺　カールは崩さずにボリュームを出すよ♪

ノースリトップス¥2,940／セシルマクビー 渋谷109店　サスペンダー付きスカート¥6,825／one spo　女優帽¥4,935／Pinky Girls 渋谷109店

イタくないドーリーヘア 3

生え際のクセを生かした
乱れ咲き"高見え"ポニー✧

ドットチュールワンピース¥6,615／Delyle NOIR 渋谷109店　ネックレス／スタイリスト私物

❶ 前髪を残しておき、高めの位置にポニーテールを作る😺　崩れないように中太ゴムでキッチリ結んでおく！

❷ 25ミリのコテでポニーの毛束をMIX巻きにするよ♪　巻き終えたら少量の毛束をゴムに巻きつけてピンで留める。

❸ 生え際の立ち上がるクセはそのままにして、毛先の部分を外巻きに😺　コテをスライドさせると自然なカールに✧

BACK　SIDE

29歳の紗和はケバく見られたくないから年齢不詳ボブ アレンジ3コ♥

この仕事始めて3年、今が1番楽しい!! 途中何回もあきらめたけど、「石の上にも3年」って言うだけあって従業員の意識が変わってきたの♪ 今さらだけど、やってきて良かったって本当に思う✧

六本木Bar Lounge Amethyst代表（29歳／東京都）独身・子供なし
山上紗和さん

年齢不詳ボブヘア 1

隙ある顔して癒し度100%✧カジュアルエロス流出ヘア

PROCESS

❶ 巻き髪ウォーターを全体になじませてから、25ミリのコテで表面の髪をMIX巻きにする★ えり足は外ハネに😊

❷ 全体に動きがついたら前髪を6:4くらいに分けて、多いほうの前髪を少量分け取るよ！ 外向きに軽くねじる♥

❸ こめかみあたりにピンを挿し込み、固定する♪ アメピンよりも飾りピンを使ってクロスさせて、アクセントに😊

SIDE

BACK

ニットガウン¥7,345／DaTuRa渋谷109店

年齢不詳ボブヘア 2

シルエットをタイトにまとめうぶ肌あらわなツィギー風♥

PROCESS

❶ えり足の毛先をアイロンで外ハネにする！ 表面の髪を32ミリのコテで巻いて軽く動きをつけるよ😺

❷ 右サイドの髪を分け取って下向きにねじり、耳後ろにピンで留める★ 毛先とのバランスを見てタイトに。

❸ 前髪が多めの左サイドは三つ編み！ こめかみ横くらいから編み始めて、耳後ろにピンで固定する♥

BACK

SIDE

年齢不詳ボブヘア 3

ハンパな長さを逆手に取って前髪エロスな未完成ショート♥

PROCESS

❸ 全体に巻き髪ウォーターをなじませ25ミリのコテでMIX巻きに♪ 前髪は外巻き始まりのMIX巻きにするよ😊

❸ カールを手ぐしでほぐし無造作感をプラス♪ えり足の毛を左右に分けそれぞれ中心に向けてねじるよ♥

❸ ねじった毛束はえり足の中央にピンで固定♪ バックの毛を軽く引き出してふんわり丸いシルエットに整える！

BACK

SIDE

（上）ボーダートップス¥2,599／スピンズ 原宿古着屋本舗店 トライアングルピアス（参考商品）／SBY 渋谷109店、（下）シャツ¥4,980／リゼクシー 渋谷109店 ピアス¥1,575／DaTuRa渋谷109店

愛用のHair Care Item♥

ヘアオイル♥ ラン ヘアオイルエッセンスは韓国コスメだよ😺 オイル自体サラサラしてるからベタつかない♪

シャンプー♥ ラックス ビューティ リファイン ダブルアクションシャンプーを使っているよ★ 泡が柔らかい✧

頭皮ケア♥ 混ぜるだけで炭酸コスメに早変わりする炭酸フリフリ😊 シャンプーに混ぜて使ってるよ✧

トリートメント♥ トリートメントはライン使い。コラーゲン入りで傷んだ毛先も肌と同じように保湿できる😊

SAWA'S HAIR DATA

Salon アフィーロ♥
Length ショートボブ♥
Type かなり細いネコッ毛😺

ブリーチしてホワイトベージュをオン★ 甘くて上品で、それでいてナチュラルなカラーに😊

でも、今年っぽくかわいく盛れる方法があるんです!!

デコ出しアレンジ❤

クスが気にならないアレンジをお届けします

ワンポイントにコロネを乗せてスイートリーゼントの小悪魔ちゃん❤

ひとてま美人モデル（25歳／東京都）
独身・子供なし
彩那さん

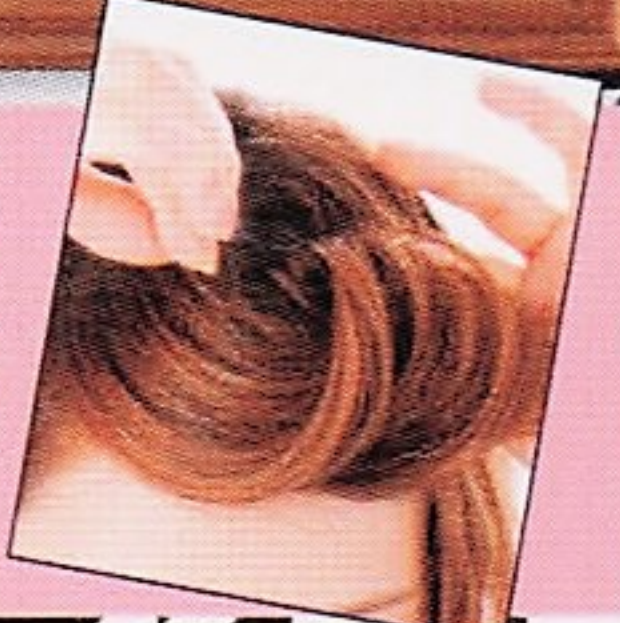
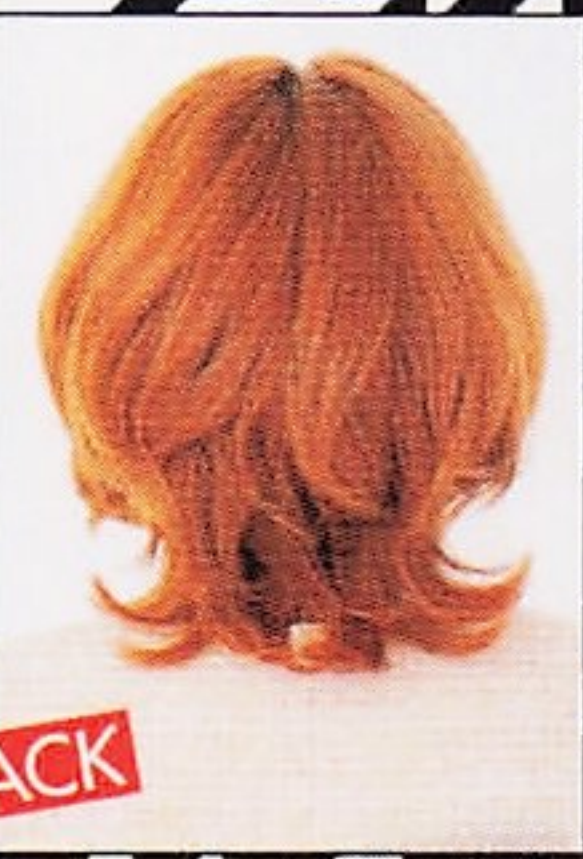
SIDE
BACK
Close UP!

似合う顔型❤

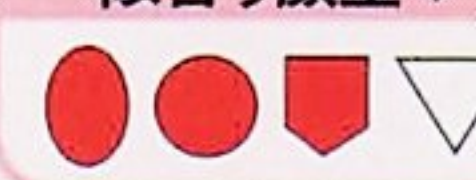
ペプラムトップス¥8,925、カチューシャ¥1,785／ともにDURAS　ピアス／スタイリスト私物

このヘアの作り方❤

32ミリのコテでMIX巻きをするよ★　カールがつくようにしっかりめに巻く　前髪は上向きにコテにはさんでクセをつけ、ロール感が崩れないようにコテを抜いてピンで留めます！　ロールの両側からピンを挿すと安定するよ✧

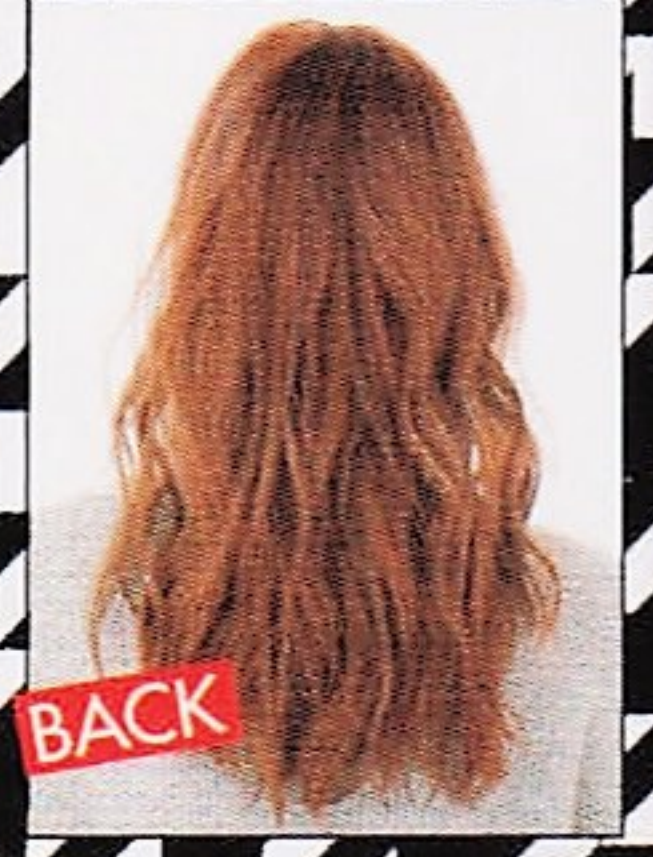
ボブの特権❤ 編み込みの甘さを首筋カールで女っぽく✧

SIDE
BACK
Close UP!

似合う顔型❤

ツィードトップス¥12,600／Rady　ネックレス/モデル私物

このヘアの作り方❤

前髪を8:2くらいに分けて多いほうの前髪を片編み込みしていくよ！　こめかみあたりまで編んだらピンで固定し、顔周りの毛を下ろす　全体は38ミリのコテでゆるいカールをつけるよ♥　毛先は外ハネにして動きをつけて♪

ざっくりニットと相性抜群ほっこりスタイルにアクセントを

主婦（29歳／東京都）
既婚・息子2人・娘1人
醍醐あすかさん

SIDE
BACK
Close UP!

似合う顔型❤

ニット¥2,999／スピンズ 原宿古着屋本舗店　ネックレス／モデル私物

このヘアの作り方❤

前髪をセンターパートにして分け目をジグザグに　奥側の毛を編み足しながら耳上まで片編み込み★　毛束は細くしておくと甘さ控えめになる✧　逆サイドも同様にね！　他は32ミリのコテでゆるいMIX巻きにするよ♥

ウェットな質感で格を上げる！シンプル極めたクールデコ★

主婦&アクセサリーデザイナー（29歳／東京都）
既婚・息子1人
HIKARIさん

SIDE
BACK
Close UP!

似合う顔型❤

ライダースジャケット¥11,340／DURAS　ワンピース¥3,999／スピンズ 原宿古着屋本舗店　ピアス¥1,480／GROWZE　ネックレス／モデル私物

このヘアの作り方❤

ウェットな質感のワックスを全体になじませるよ！　前髪を3つくらいに分けてそれぞれを内側に向けてねじり、後頭部にピンで留めるの✧　真ん中はやりやすい方向でOK　サイドの毛を耳にかけてスッキリさせたら完成だよ！

面長 丸顔 逆三角 ベース型 輪郭やおでこの形が違っ

この秋かわいい 顔型別

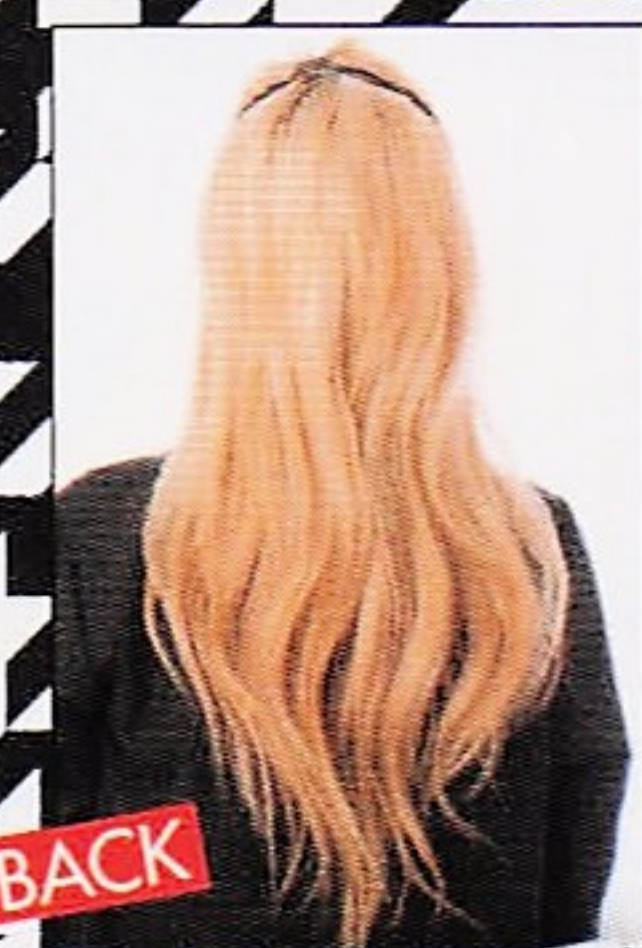
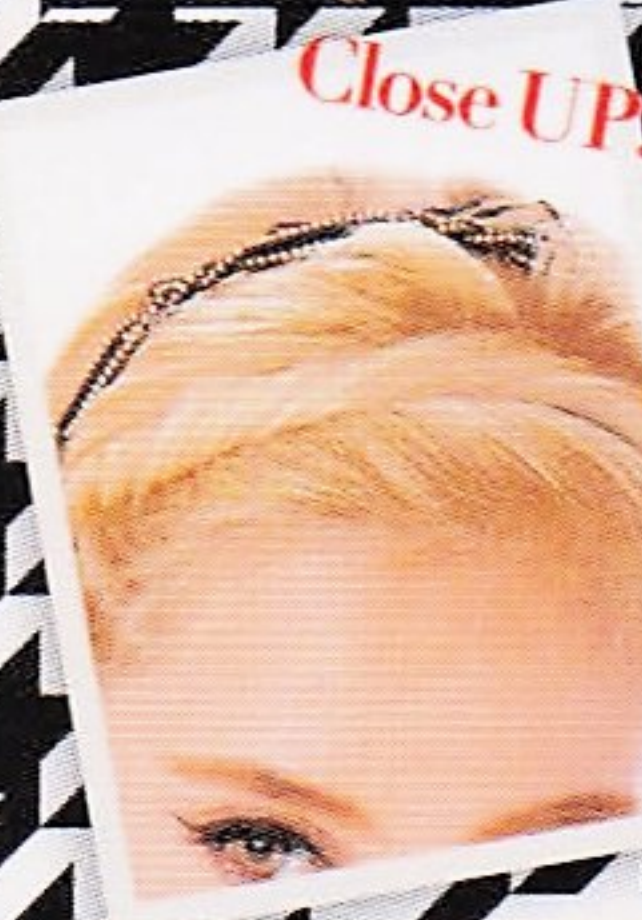
最近みんなが気になってる、おデコ出し✧ 秋冬のモードやクラシカルファッションに合う！ってことで、おデコを出して開運効果を期待しつつ、顔型のコンプレッ

シンプルなのにこなれ感のある さらりとつけたWカチューシャ

SIDE

BACK

Close UP!

ver cease to amaze me.

似合う顔型❤

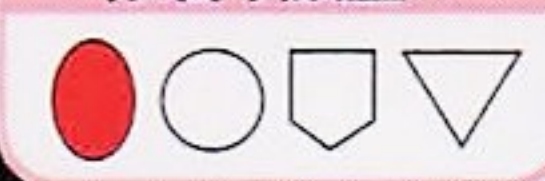
テーラードジャケット¥5,985、Tシャツ¥2,940／ともにセシルマクビー 渋谷109店 カチューシャ¥1,785／お世話や

このヘアの作り方❤

耳ラインで前後に分け前側を左右サイド、おでこ幅の3つにブロッキング。左サイドの毛をねじって右サイドに渡らせ、真ん中を足しながら右サイドまでねじりピンで留める！ カチューシャと前髪の間の毛を引き出して整える

甘〜いマシュマロポンパが クラシカルに華を添える✧

アイラッシュサロンVERIEオーナー（33歳／東京都）
バツイチ独身
小笠原令子さん

SIDE

BACK

Close UP!

似合う顔型❤

ニット¥6,510、ジャンパースカート¥12,390／ともにDURAS ヘアピン¥630／お世話や

このヘアの作り方❤

前髪をざっくりと分け取って左サイドに向けてねじるよ★ ゆるめにねじってポンパをふんわり、立体的にさせるのがポイント！ 後頭部にピンで留めてねじり部分を見せる♥ 髪は38ミリのコテでMIX巻きし、カールをほぐす✧

飾り気のなさが逆に新鮮 パンチも効かせるワンレンボブ✧

RUNWAY channelブロガー
（26歳／千葉県）
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

SIDE

BACK

Close UP!

似合う顔型❤

ニットボレロ¥7,140／DURAS ワンピース¥5,980／リゼクシー 渋谷109店 ブルー×黒ネックレス¥1,785／Grandedge 渋谷109店

このヘアの作り方❤

前髪を薄く分け取って後ろに向けてひとねじり★ ねじった方向とは反対側からピンを挿し込んで固定すると崩れにくい 分け目の逆サイドも同じように留めてタイトにする♪ 全体の髪はアイロンでクセを取っておくよ！

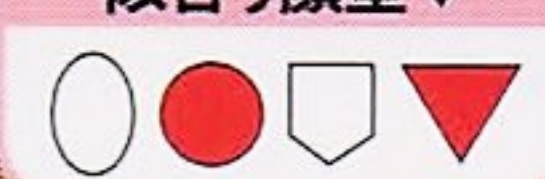
編み込みが苦手でもできちゃう アレンジ上手に見えるおトクヘア♥

ヨガインストラクター習得中（27歳／東京都）
独身・子供なし
真優川（まゆかわ） 咲さん

SIDE

BACK

Close UP!

似合う顔型❤

ヒョウ柄ロンパース¥7,245／Cameron Racy ネックレス¥1,995／Grandedge 渋谷109店

このヘアの作り方❤

分け目はテキトーにして前髪をふたつに分けるよ★ 後ろに向けて編み込みしていく！ 3回くらい編んで毛束をねじり、後頭部にピンで留めるだけ 全体を28ミリのコテでMIX巻きに★ 時間がないときでもサマに見える✧

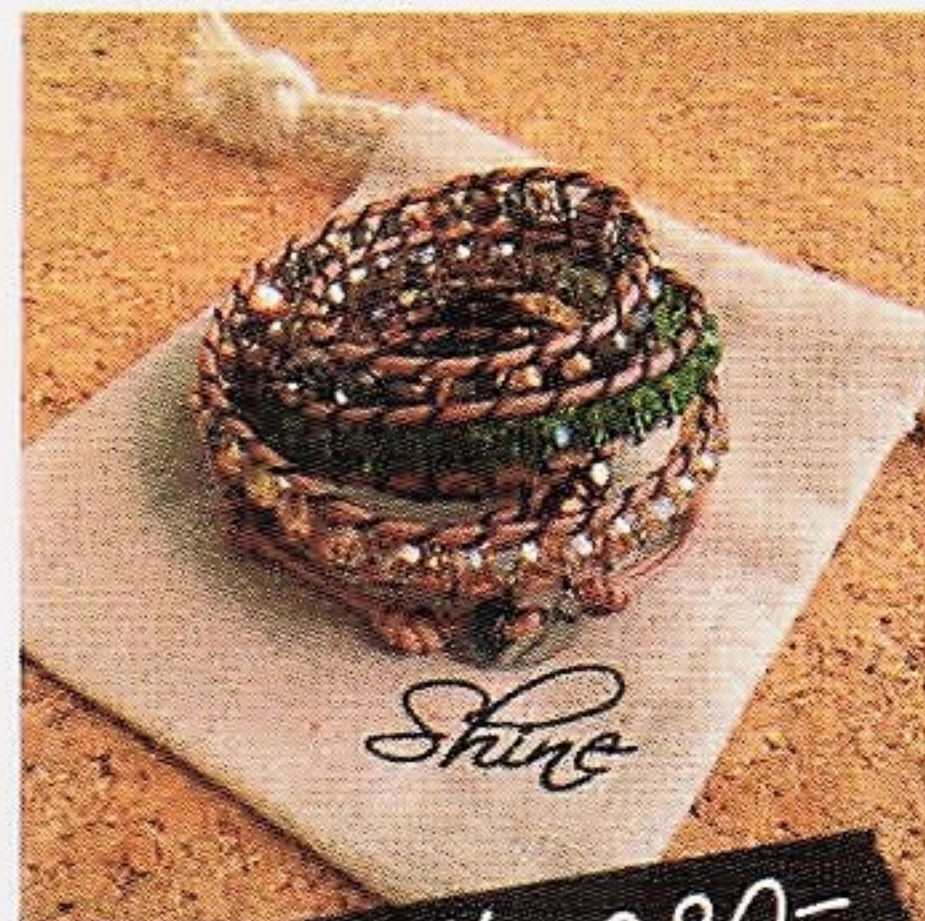
ORIGINAL ACCESSORY BRAND SHINE

▼Charity Blacelet (YELLOW or BLUE) ¥500-

▼Glass (LADYS) ¥2,380-

Shine
[SI:N]
ORIGINAL ACCESSORY BRAND

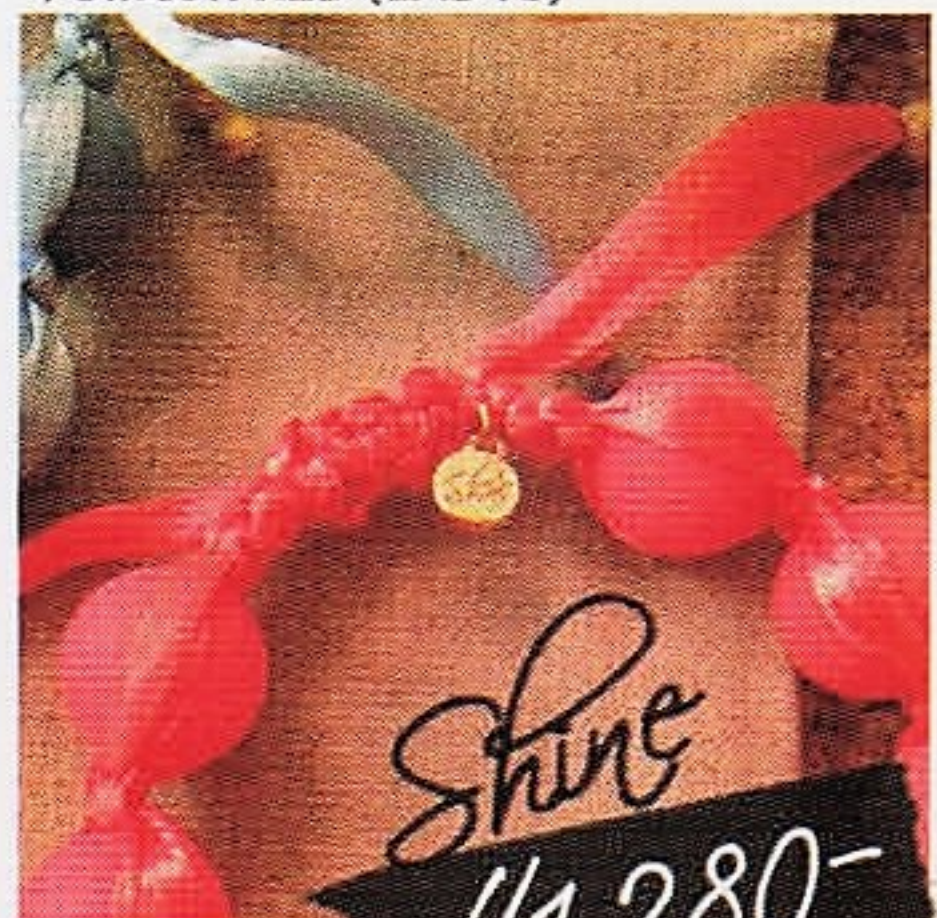
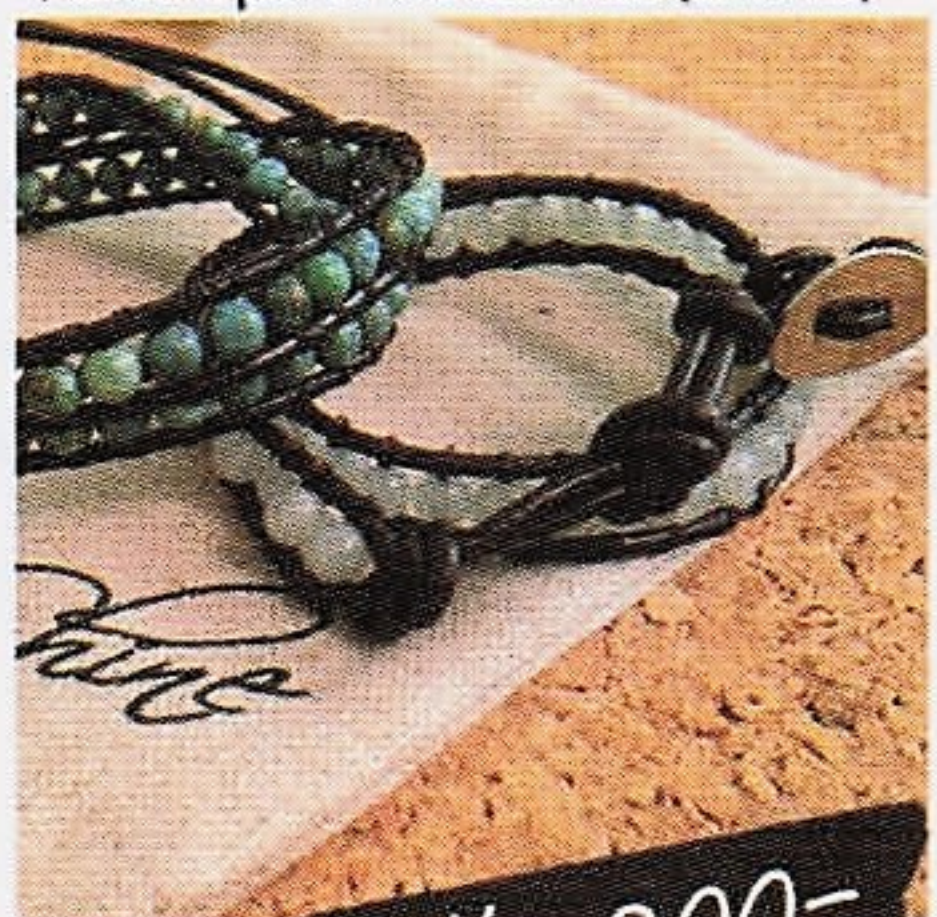
shine アクセサリー 検索

▼Silver (LADYS) ¥900-

▼KIRAKIRA Malachite (LADYS) ¥2,500-

▼Silicon RED (LADYS) ¥1,280-

▼Unisex ¥1,700-

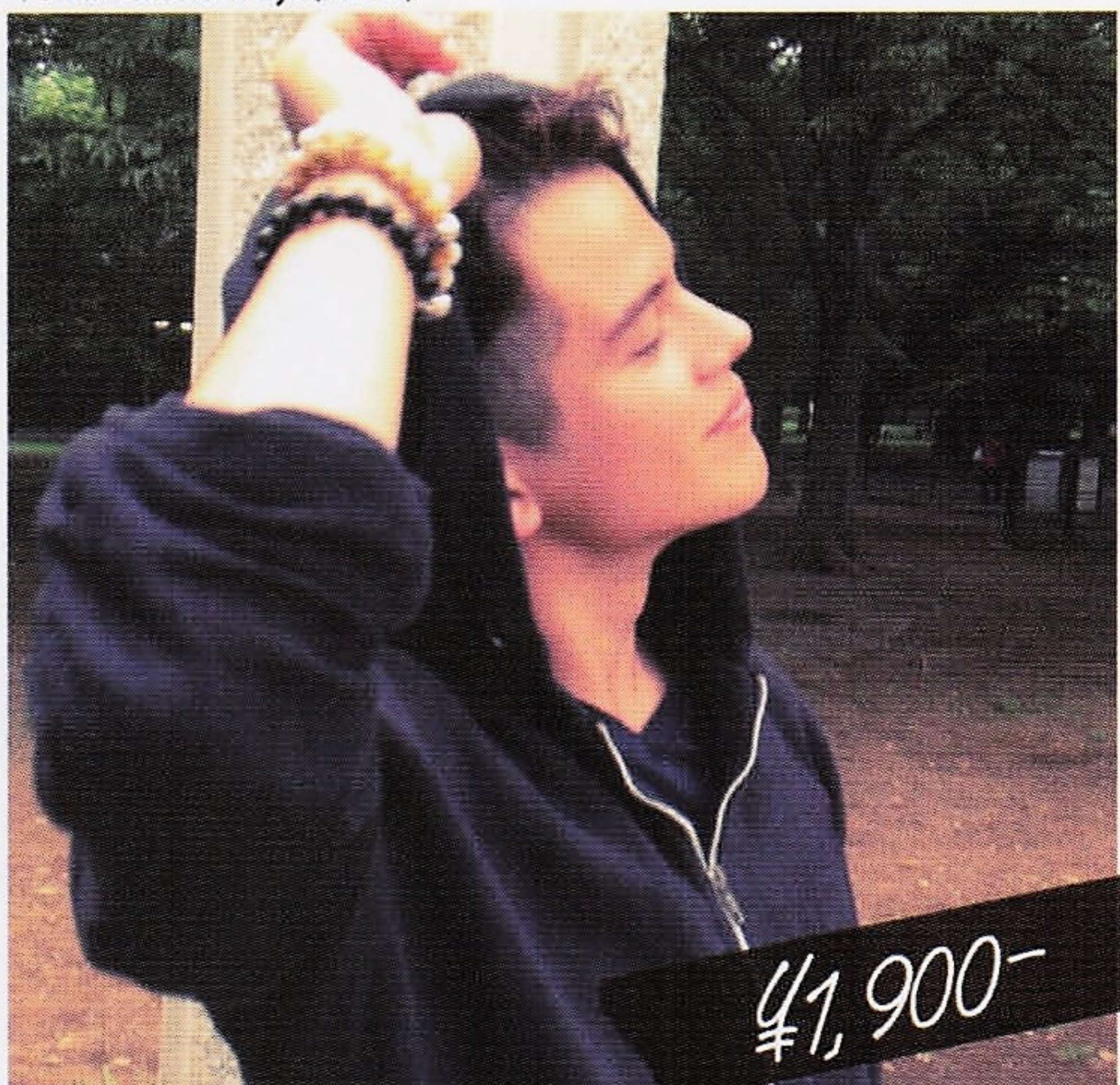
▼Birth day stone GOMU series (LADYS) ¥1,500-

発売当初よりロングセラーとなっている人気の「GOMU」シリーズ。ヘアゴムのように気軽につけて欲しいと考案されたデザイン。12 種類の誕生石使用で贈り物やペアアクセとして◎。

▼Blue Opal or Amazonite (LADYS) ¥2,200-

▼Peace ORANGE (LADYS) ¥680-

SHINE & NATURE

Shine（シーン）はフランス語で「輝く」という意味。このアクセサリーをつけてくれた方々が輝いてくれますようにと、そんな願いを込めて作ったブランドです。自らがオーラを放つようなハイセンスな物をリーズナブルに、たくさんの方に提供していきたいと考えています。

"Shine" is shine in french. I named this brand name "shine" wishing that everyone who has this accessory shines. We would like to provide the best quality with best price to all the people.Thank you.

Produced by Hikari.

▼Skull Blacelet Onyx (MENS) ¥1,900-

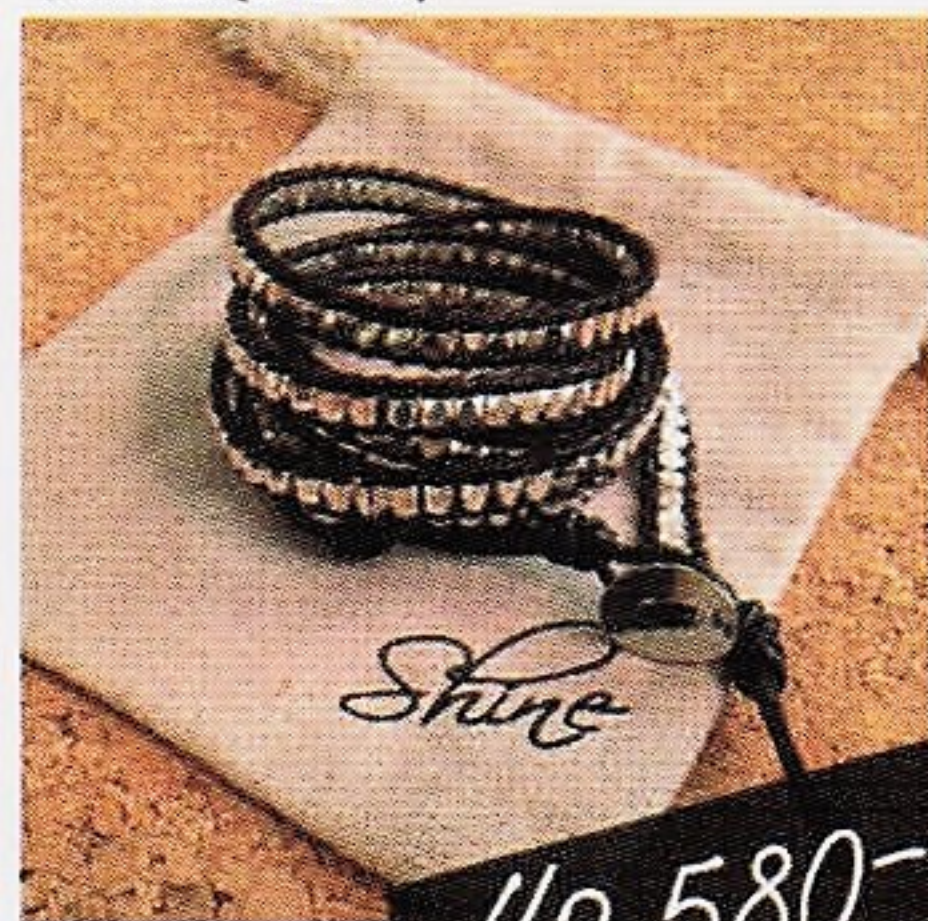
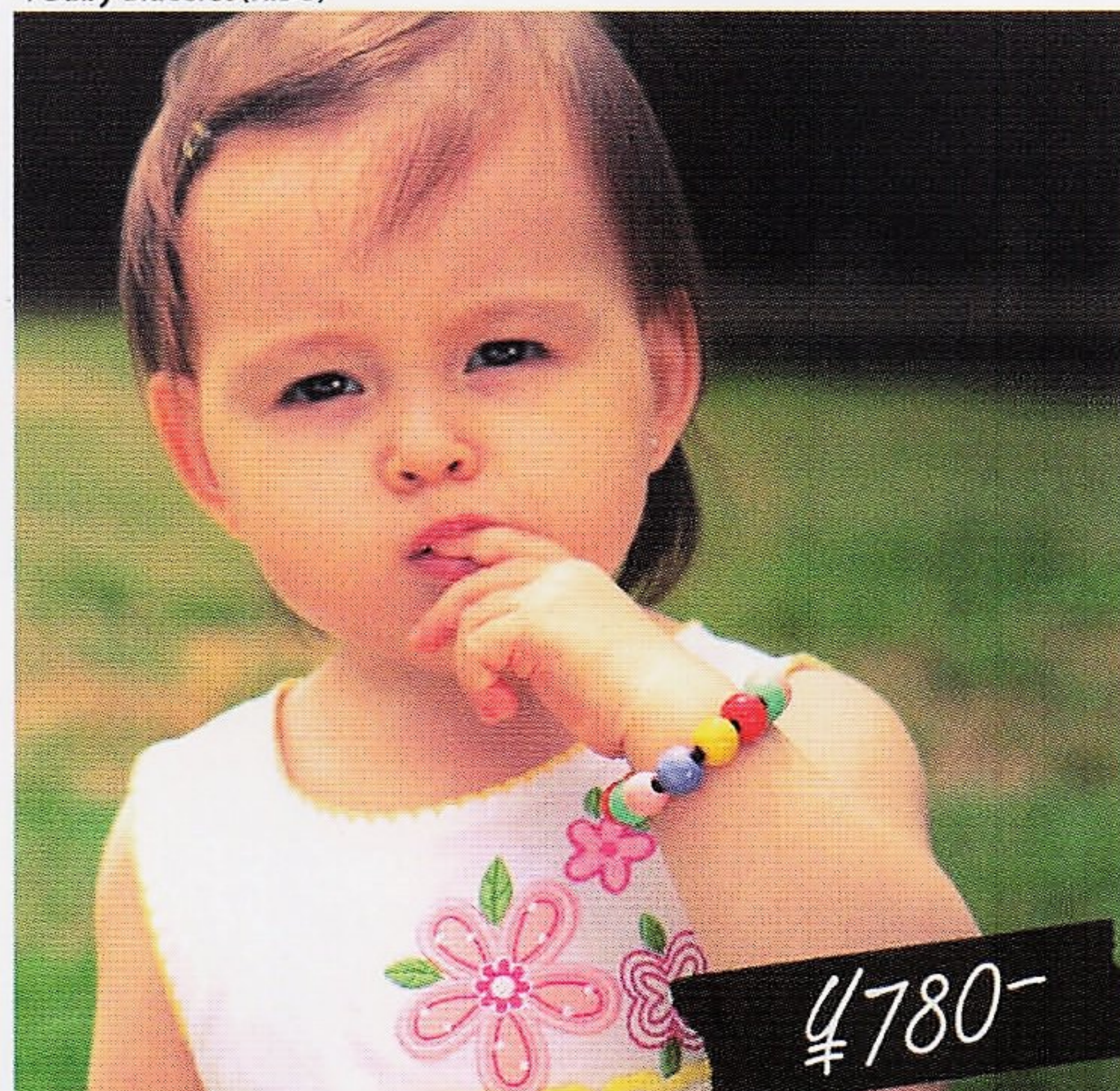
メンズラインで超人気のスカルブレス。メンズ 14 色、レディース 13 色とカラバリ豊富。Shine はギフト包装も出来るので男性へのちょっとしたプレゼントにも最適♥

▼GOMU Amethyst (LADYS) ¥1,500-

▼Metal (LADYS) ¥2,580-

▼Mix (LADYS) ¥1,500-

▼Silicon BLUE (KIDS) ¥1,280-

▼Howlite Turquoise (LADYS) ¥1,900-

▼Baby Blacelet (KIDS) ¥780-

Shine アクセサリーは子供にもママと一緒にオシャレを楽しんで欲しいとキッズラインを展開中。子供に優しい木の素材をカラフルにアレンジ。お手頃価格で話題のアイテム。

▼Feather Anklet (LADYS) ¥680-

▼Pink (LADYS) ¥1,500-

▼Charity Blacelet (RED) ¥500-

▼Skull Amethyst (MENS) ¥1,900-

▼Howlite RED (LADYS) ¥1,250-

ORIGINAL ACCESSORY BRAND SHINE

Charity Bracelet

チャリティーブレスレットについて

Shine 創設者である私は 2 歳になる子供を持つ母親でもあります。子供を産んでみて、家族を持ってみてわかりました。同じ親として世界で貧困に喘ぐ子供達の力になりたい。また一人でも多くの命を救いたい、そのような気持ちでチャリティー活動を始めました。たくさんの方に賛同してもらえるように一つ 500 円という手に取りやすい価格でチャリティーブレスを作り、その収益全額を世界の子供達のために寄付させて頂きます。Shine（シーン）のタグが付いたチャリティーブレスが少しでも多くの方の支えになればと思います。

SHOP DATA
〒420-0858 静岡県静岡市葵区伝馬町6-1
SHIZUOKA109内 CRYSTAL PACKAGE 4F
営業時間 10:30〜20:00 TEL 054-255-7121
Online Shop（携帯・スマホ対応）
http://www.shine-h.com

sugar & Jewels

model.SAYAKA ARAKI　camera.NAOYUKI HANAOKA
hairmake.SATOKO NISHIDA　thanks.EASE／PROPS NOW

（上段左）高級ライン★ この秋1着は持っていたい千鳥柄★ トレンドを抑えたお洒落な貴女にピッタリなベルト付きペプラムドレス　¥18,690／sugar
（上段中）高級ライン★大人カッコよく魅せるトライカラーはこの秋も大人気★トライカラーベルト付きワンピース　¥17,640／sugar
（上段右）高級ライン★品あるツイードBlackにパールがとってもエレガント♪今シーズンはツイードが欲しいッ★パール×ツイードドレス ¥18,690／sugar
（下段右）色鮮やかなレッドにパールが映える♥1枚でサラッと着るとカッコいい♪デコルテのデザインが大人のおしゃれ心をくすぐります♥　¥5,980／Jewels
（下段中）秋も肌魅せで女性らしいSEXYさを♥シースルーの胸元から切り替わる異素材の組み合わせがこなれ感を演出♥　¥5,980／Jewels
（下段左）高級ライン★ タイトラインにシフォンを纏う優雅なシルエット♥華やかなビーズ刺繍はとってもゴージャス★　¥17,640／sugar

SAYAKA

さやかは

2色のアイライナーを使った立体メイク♥

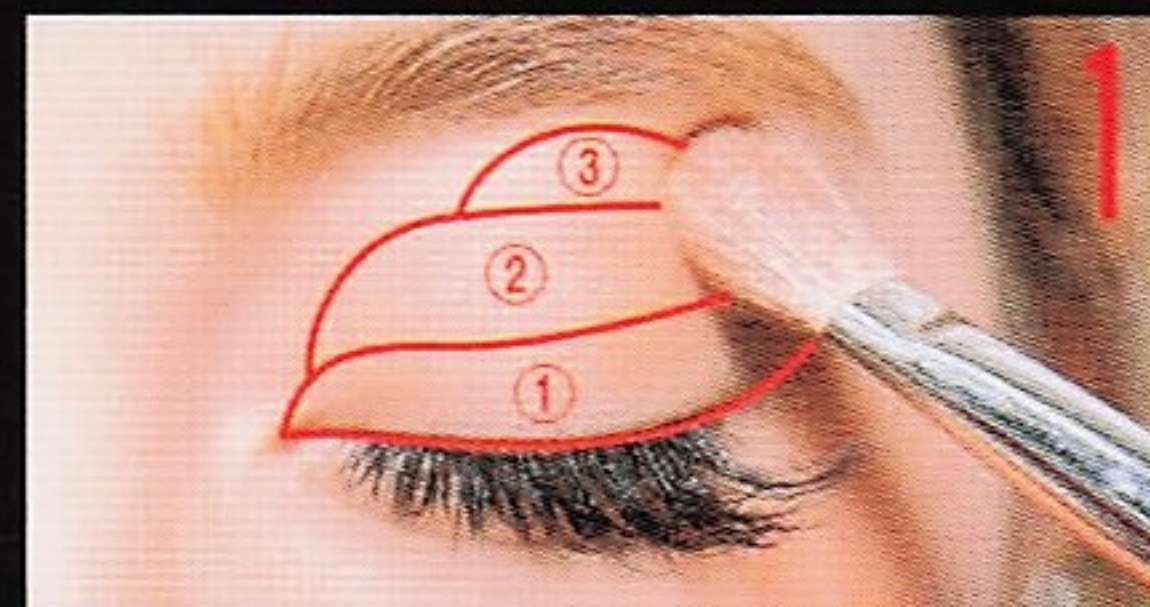
アイラインの重ねワザで目元に自然な立体感をプラス♪
ブラウンラインを仕込むと目の印象もやさしくなるよ♥

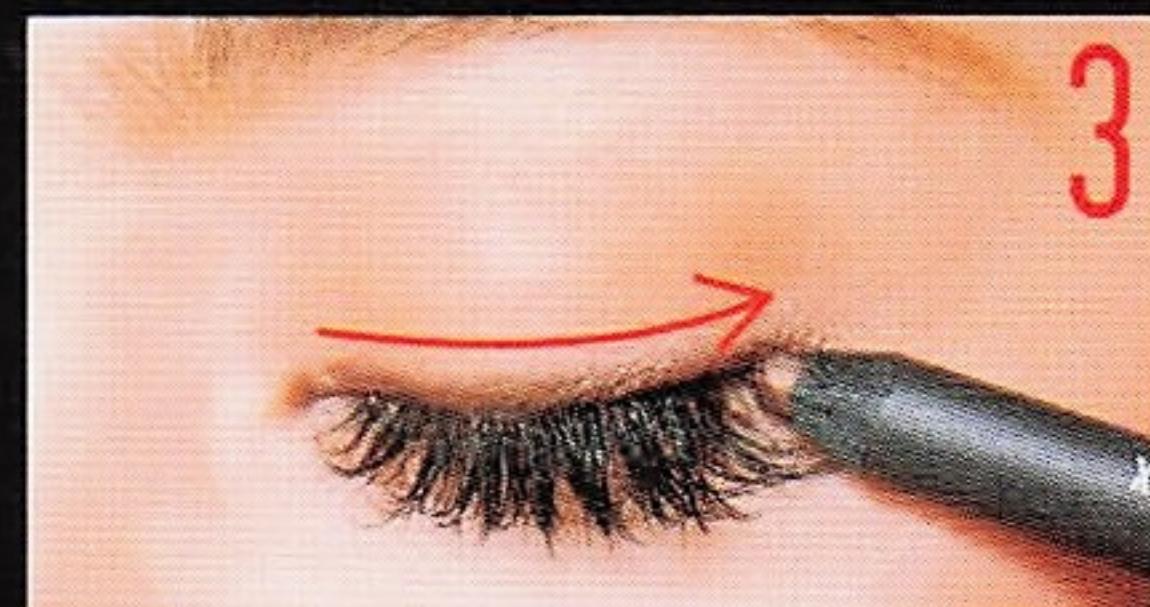
目元のコンプレックス解消法♥

After / Before

目尻ラインをハネ上げてネコ目に♥ カラコンはトゥインクルアイズのシークレットブラウン✧

昔はツリ目がイヤで、メイクで隠そうとしてたけど今はコンプレックスを生かすようになったよ😊

Process

1 Ⓐの右下の色を二重幅にのせたらアイホール全体に右上の色を重ねて眉下に左下の色をオン♪

2 下まぶたの目頭から目尻にかけて広がるように、Ⓐの右上の色をのせて目元を明るくする✧

3 上まぶたのキワに沿ってⒷのペンシルでしっかりラインを引く。まつげの間も埋めてね!

4 ②のラインをなぞるようにⒸで細〜くラインを引くよ。目尻は長めにしっかりハネ上げてね★

5 上下のまつげにⒹを塗る。上はまつエクだからサッと軽く塗って、下は一本一本ていねいに塗る!

専属モデル(28歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

くっきりライン卒業で
やわらかアイメイク✧

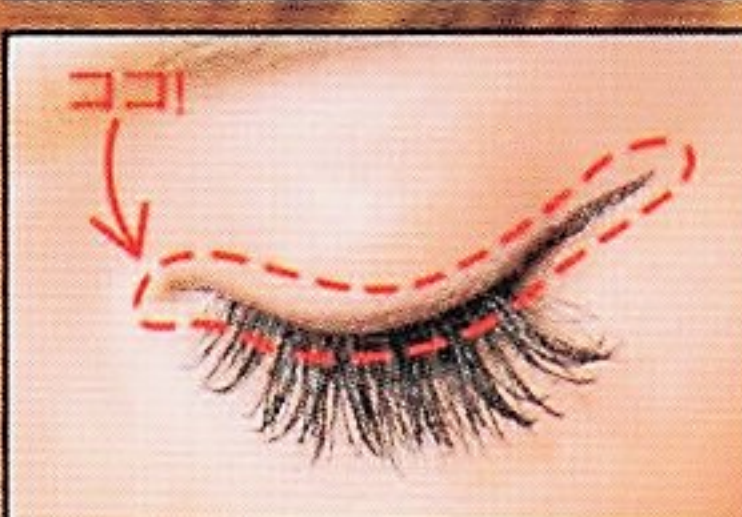
使用アイテム

ⒶM·A·C スモールアイシャドウ 右上：ハニー ラスト、右下：ソバ、左下：ゴールドビット Ⓑ M·A·C パールグライド インテンス アイ ライナー ロード イット アップ Ⓒラブ・ライナー リキッド リッチブラック Ⓓメイベリン ザ クラシック ボリューム エクスプレス

昔のアイメイク

下目尻に黒で太いラインを引いてタレ目に見えるようにしてたけど、今見るとヌケ感がなくて不自然💧

最新こだわりポイント

ココ!

太めに引いたブラウンラインの上を黒ラインでなぞって引き締めれば立体感が出るよ😊

前と同じつけまが似合わない!!
やりすぎないラインって?

特別教室♥

今までは盛ってなんぼだったメイクになんとなく違和感を感じ始めたら、それはお姉さんになった証拠✧ ただ盛るだけじゃない、25歳からのワザありアイメイク特別レッスン開講です♥

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me) **HAIR**_Asami Yamamoto(Addict Case) [SAYAKA,ERINA,WAKA,YU-KA], Madoka Toyoda(Addict Case)[KEIKO,SAYO,MISAKI,RIE,HIKARI,Angel,MIE,NANA,KANAE,LALA,MANAKA,KAORI,YASUKO],Hideyuki Shimojo(f-me)[MERI]
EDIT&TEXT_Asami Funayama

OVER25のためのアイメイク

お姉さん18人の盛れるメイク方法を徹底解説!!

KEIKO

けいこは

アイラインをボカした大人ナチュラルメイク♥

ライン全体をシャドーでボカして肌になじむナチュラルメイクに♥ つけまも毛束が繊細なものをチョイス✧

けいこ
専属モデル（29歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘1人・妊娠4カ月

ナチュラル感にこだわった挑戦しやすい姉メイク♥

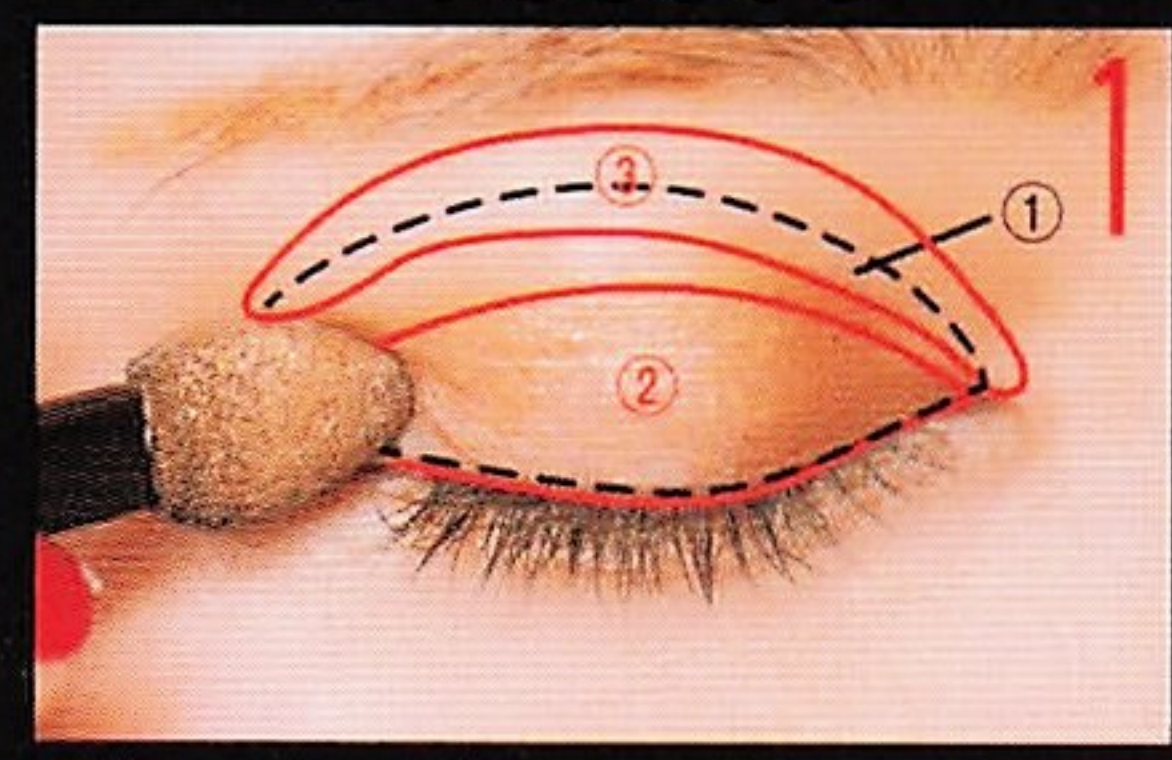
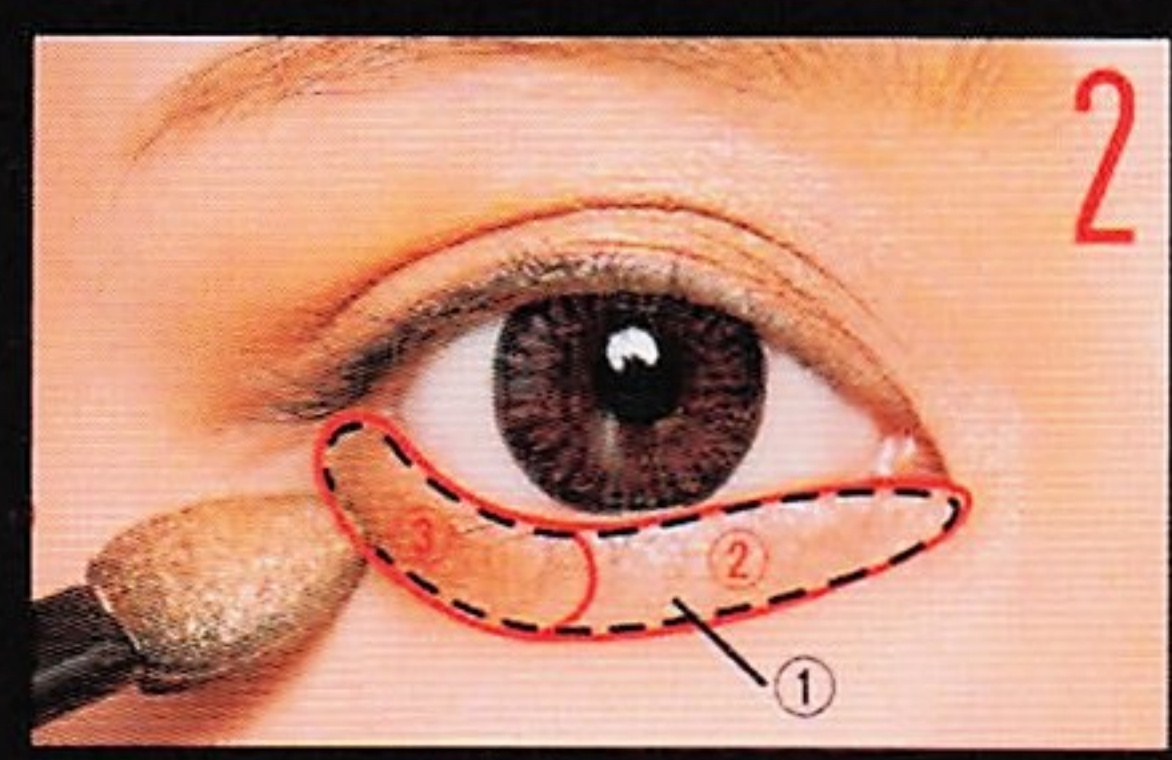
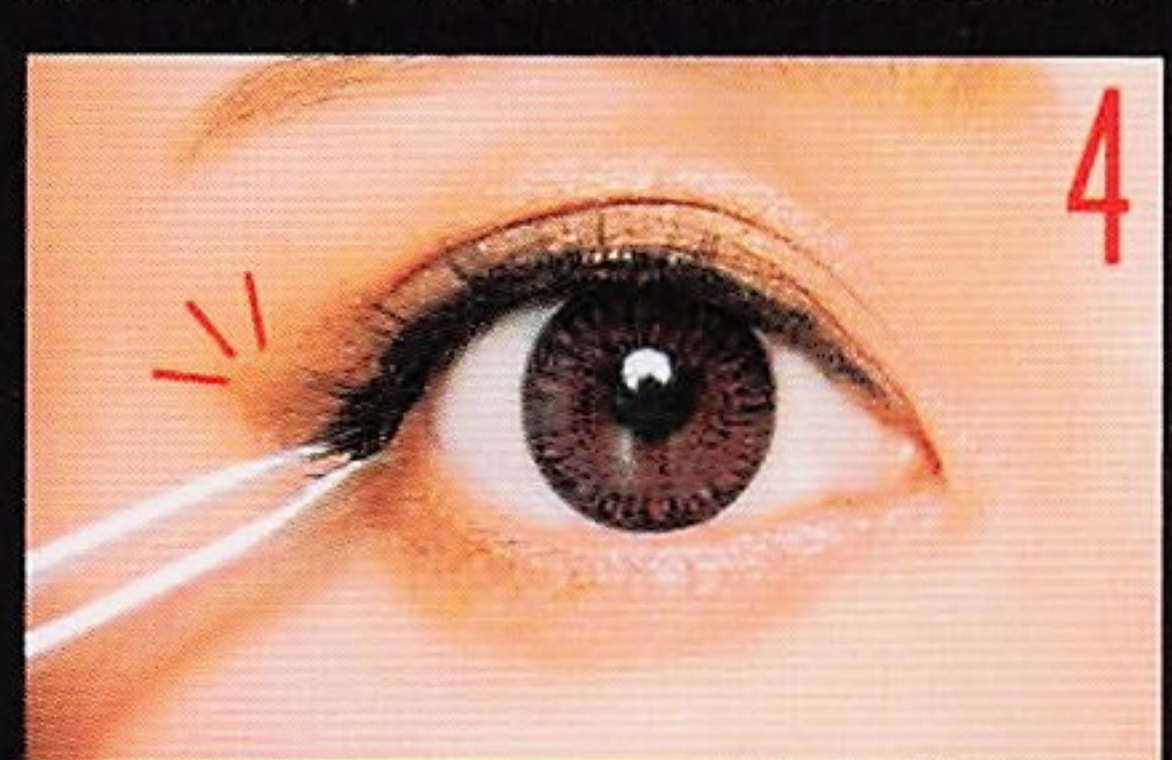
目元のコンプレックス解消法♥

After

明るいシャドーをのせるとまぶたがふっくらするよ◡̈ カラコンはショコラシュシュのシュシュピンク♥

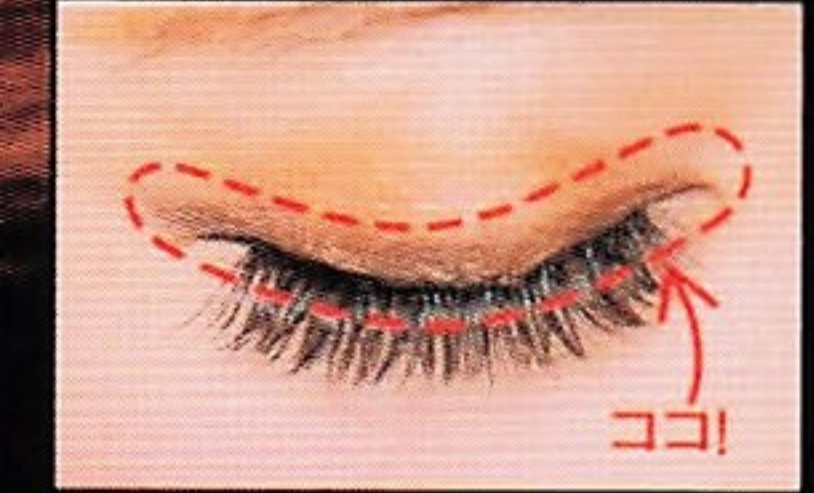
Before

年齢とともに上まぶたのくぼみが気になってきたから暗い色のシャドーは使わないようにしてる💧

Process

1. アイホールにAを塗り、二重幅にBの右上の色をオン。くぼみにはBの左上の色をのせるよ✧
2. 下まぶた全体にAを塗ったら目頭側3分の2にBの左上、目尻側3分の1に右上の色をのせる♪
3. Cで上まぶたのキワにラインを引き、ライン全体をBの右下の色でボカしてなじませるよ✧
4. 束感がなくてふさふさな毛束のDを目頭から5ミリくらいあけてまぶたのキワに沿って装着★
5. 下まぶた全体にEを塗ったら、Fを半分に切った目尻側の毛束を下目尻に沿ってつけるよ◡̈

使用アイテム

A ザ・ダイソー クリスタルクリームアイカラー ローズ　B ヴィセ グラムグローアイズ BR-3　C ザ・ダイソー エバビレーナ リキッドアイライナーA ブラック　D ヴァニラバースデー アイラッシュ スイート No.2 ふさふさボリューム　E ヴィセ ジャングルボリューム マスカラ　F ダイヤモンドラッシュ クールeye

最新こだわりポイント

ココ!

黒リキッドで引いたくっきりラインをブラウンシャドーでボカして肌になじませる★

昔のアイメイク

けいこの顔を完コピ♥

ボリュームつけまでぱっちりアイを目指してたけど、今は大人なナチュラルメイクの方が自分に合ってる◡̈

SAYO

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
早川沙世

さりげないツヤ感で
"大人カワイイ"目元に✧

沙世は

目の下にハイライトをのせた
艶メイク♥

最近のアイメイクは超シンプル♪ 目の下にハイライトをのせると涙袋が強調されてかわいらしい目元になれるよ♥

目元のコンプレックス解消法♥

After

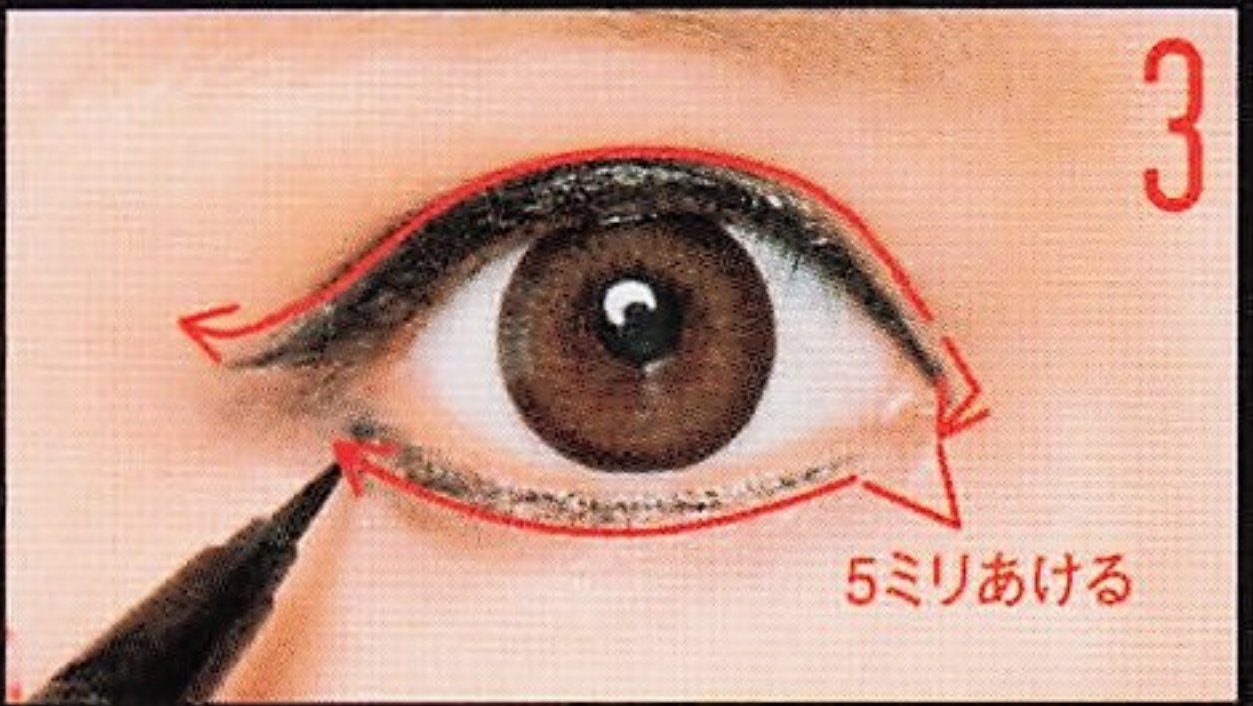
ラインの太さを変えたり、つけまをずらして左右の違いをカバー😉 カラコンはプリンセスアイズの桃玉♪

Before

左右の目の大きさが違うのが悩み…💧 同じ大きさに見えるようにラインやつけまで調整するよ!

Process

1 アイホール全体にⒶの右上の色をなじませたら、二重幅に沿ってⒶの右下の色をのせると自然なグラデができて目の印象が引き締まるよ😺

2 下まぶた全体にⒶの左上のハイライトをのせて涙袋を強調したら、目尻側半分にⒶの右下のブラウンを重ねて目元のバランスを整える✧

3 目尻から少しだけハミ出すようにⒷで上まぶたにラインを引く★ 目頭切開ラインはさりげなく。下まぶたのキワにも極細ラインをオン♪

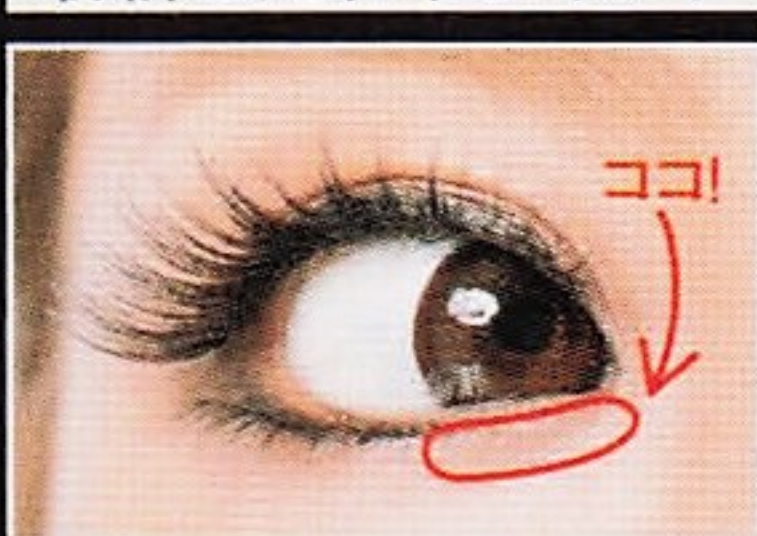
5ミリあける

4 毛束が繊細なⒸを上まぶたにつけ、ストレートのⒹを下まぶたにつける。Ⓔを上まつげに軽く塗ってつけまと自まつげを自然になじませるよ✧

使用アイテム

Ⓐヴィセ グラムグローアイズ BR-2 Ⓑラブダーリン アイライナー（ブラック） Ⓒドーリーウインク No.2 スイートガーリー Ⓓダイヤモンドラッシュ クールeye Ⓔメイベリン ボリューム エクスプレス マグナム キャット アイズ ウォーター プルーフ マスカラ 01ブラック

最新こだわりポイント

ココ!

下まぶたの目頭側半分にのせたハイライトで涙袋を自然に強調するのが最近のこだわり♥

MISAKI

ゴールドの涙袋メイクは
デカ目効果もバツグン✧

歌舞伎町蘭○勤務（29歳／東京都）
独身・子供なし
美咲さん

美咲は

ゴールド使った
秋色涙袋メイク♥

流行りの涙袋メイクをアレンジして秋っぽいゴールドを使ってみたよ♪ くっきりラインでぱっちりデカ目は継続中♥

目元のコンプレックス解消法♥

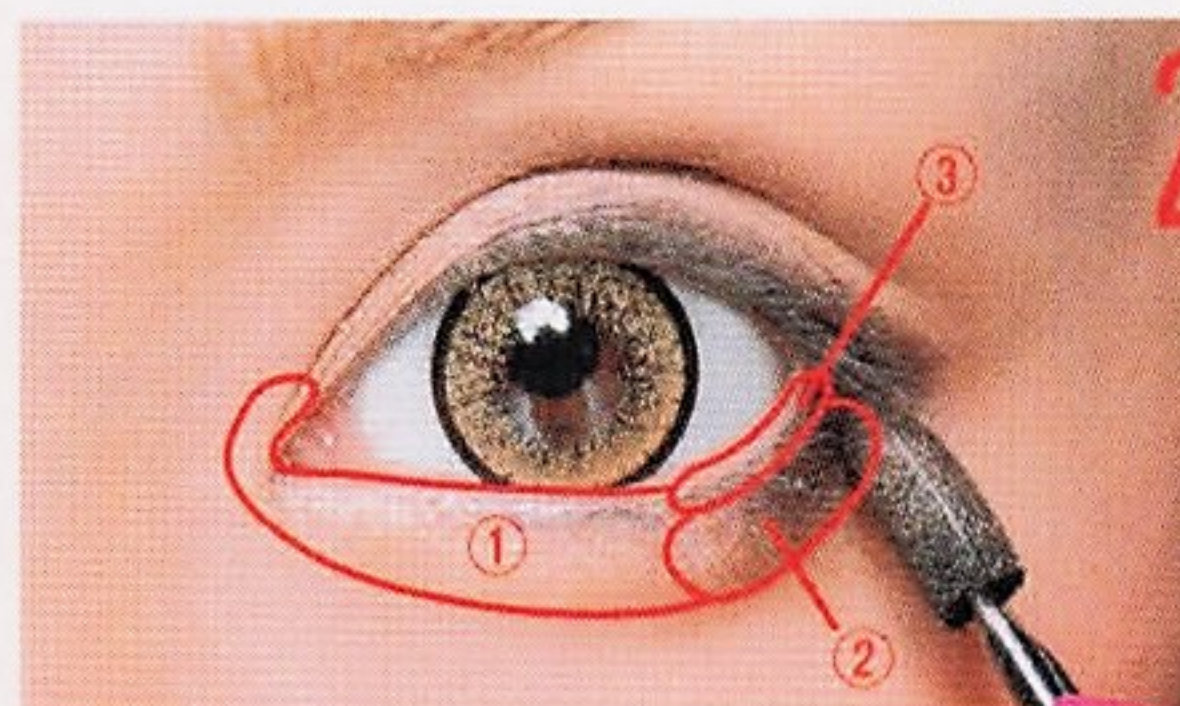
After

ラインとつけまで下目尻に重みを出してタレ目に✧ カラコンはティアモのティアリーブラウンを愛用😺

Before

きつい印象に見える目元が気になるから、濃いシャドーは使わずにやさしい色を選ぶようにしてるよ★

Process

1 アイホールにⒶを塗り、Ⓑの上から2番めの色を重ねて、さらにⒷの下から2番めの色もオン★ キワに沿ってⒷの一番下の色をのせて引き締める。

2 下まぶた全体にⒶを塗ったら、目尻側3分の1にⒷの下から2番めの色を重ねる。下目尻から3分の1のキワに沿ってⒷの一番下の色をオン😺

3 上まぶたのキワに沿ってⒸでくっきりラインを引き、下まぶたの黒目下から目尻にかけてブラウンのⒹでラインを引いて下目尻に重みをプラス♪

4 上下とも束感の強いつけまでぱっちり感を出すよ♪ 上まぶたのキワに沿ってⒺをつけたら、下まぶたの目頭から1センチくらいあけてⒻをオン✧

1センチあける

使用アイテム

ⒶM・A・C プロ ロングウェア ペイント ポット チルド オン アイス ⒷM・A・C ヴェラックス パールフュージョン シャドウ:ブラウンリュクス Ⓒデジャヴュ ラスティンファインRN グロッシーブラック ⒹM・A・C プロ ロングウェア アイ ライナー リッチ エクスペリエンス Ⓔルミナスチェンジ アイラッシュ F ドールEYE Ⓕドーリーウインク No.13 ベイビーガール

最新こだわりポイント

ココ!

涙袋に沿ってのせたゴールドがポイント✧ 目頭にくの字にのせるとデカ目効果アップ😉

RIE

りえは カラコンを小さくした キレイなお姉さんメイク♥

小さめのカラコンでお姉さんフェイスに!

大きいカラコンは目に負担がかかる気がして小さめのカラコンに変えてみたら、薄メイクとの相性◎でお気に入りになったよ♥

青木りえさん
広島の看護学生(28歳/広島県)
独身・子供なし

目元のコンプレックス解消法♥

Before
二重の線が2本あって三重になるのがイヤ💧 ぱっちり二重に見えるようにラインを太く引く♪

After
三重の下の幅を塗りつぶして隠れるように、しっかり太めのラインを引いてキレイな二重に見せる★

Process

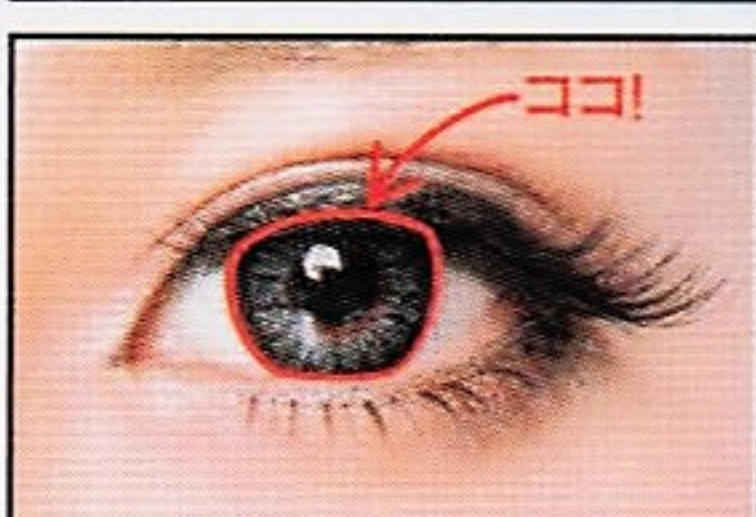
1. アイホールにAの一番左の色をのせ、二重幅より広めにAの右から2番めの色をオン✧ まぶたのキワにAの一番右の色を細くのせて引き締めるよ♪
2. 下まぶた全体にAの一番右の色をなじませる。目頭から目尻にかけて少し広がるようにのせていくと目のバランスが良くなり、タレ目効果も😊
3. 上まぶたのキワに沿ってBで細くラインを引いたら、目頭にもくの字に切開ラインを引く。さらにCで上まぶたのラインをなぞって太くする✧
4. Dの目尻側を5ミリくらいカットして上まぶたのキワに沿ってつけたら、Eを目尻から1ミリ下げて残りは下まぶたのキワに沿って装着♪

1ミリ下げる

使用アイテム

A ジルスチュアート ジュエルクリスタル アイズ 02 pink cameo
B メイベリン インパクト エクスプレス アイライナーN 01ブラック
C メイベリン アイズデュオ スリム アイライナー 01ブラック
D ドーリーウインク No.2 スイートガーリー　E ドーリーウインク No.5 リアルヌード

最新こだわりポイント

ココ!

14.5ミリから13ミリのレンズに変えた! 処方箋がないと買えないワンデーのグレーを愛用♥

HIKARI

HIKARIは ゴールドシャドーで大人のブロンズメイク♥

暗めの肌を引き立てる大人のためのブロンズアイ♥

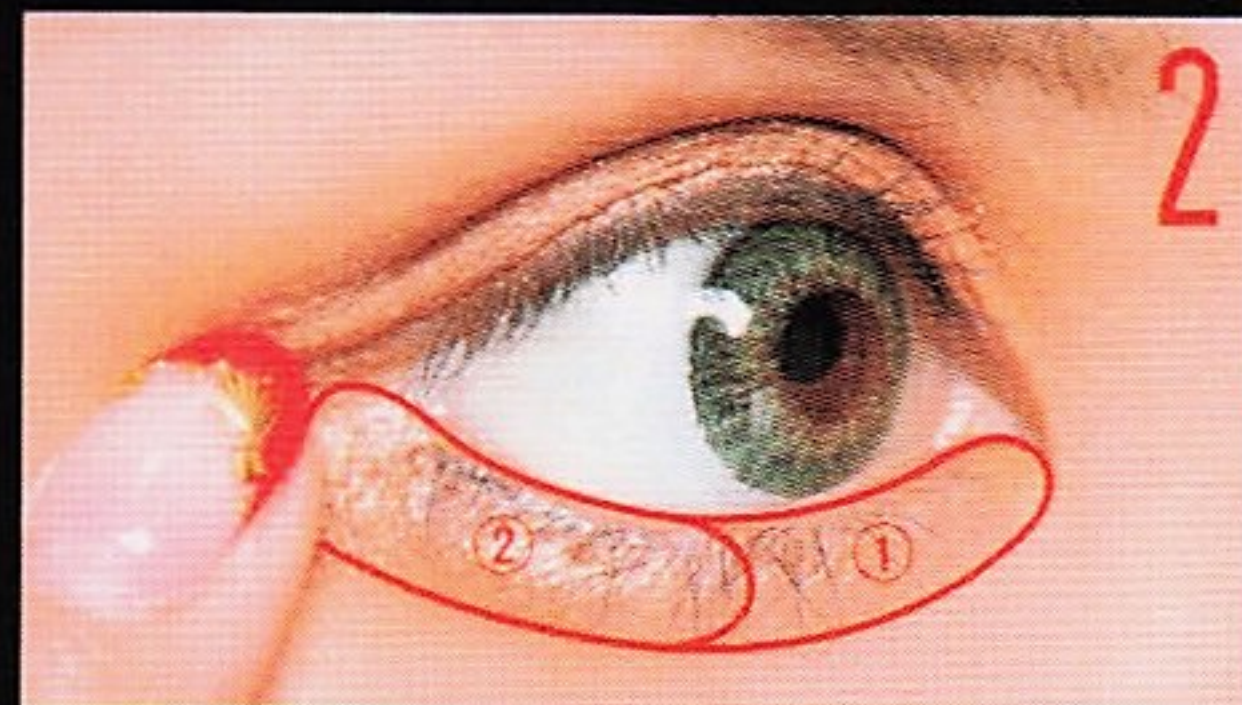
ゴールドシャドーでシンプルメイクにインパクトを投入すれば、暗めの肌にもぴったりのアイメイクが完成♪

HIKARIさん
アクセサリーデザイナー(29歳/東京都)
既婚・息子1人

目元のコンプレックス解消法♥

Before
目が奥まってるのが悩みだったけど、最近はホリの深さを生かして立体的に見えるメイクにシフト★

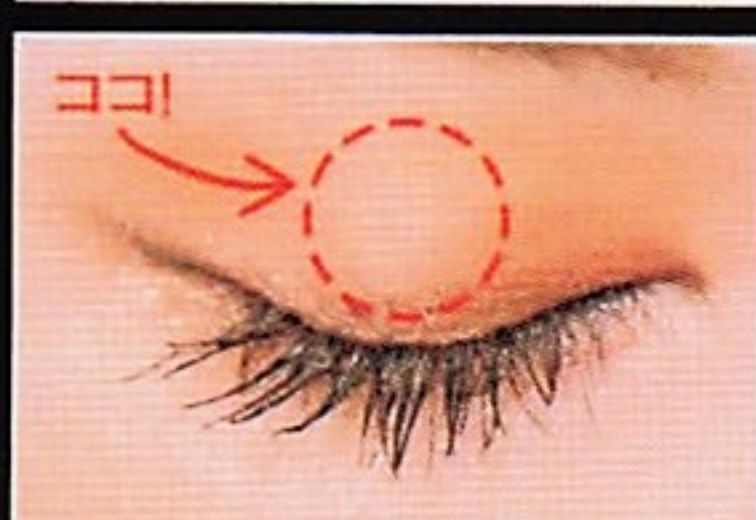
After
まぶたの高い位置にハイライトをのせてホリ深に♥ カラコンはエンジェルカラーのワールドグリーン✧

Process

1. アイホールにAの一番右の色をのせたら、Aの真ん中の2色を混ぜてキワに細くオン♪ まぶたの高い位置にAの一番左の色をのせて高さを強調✧
2. 下まぶた全体にAの一番右の色を広めになじませたら、Aの真ん中の2色を混ぜて目尻側半分に塗り重ねると涙袋が強調されて立体感アップ😊
3. Bのペンシルで上まぶたの粘膜全体とまぶたのキワに細〜いラインを引いていく。もともとタレ目だから目尻は少しハネ上げてバランスをとるよ😊
4. 上下のまつげにCを塗る。ボリュームよりも長さをキレイに出すのがこだわりだよ✧ つけまは使わずに、自まつを生かしてナチュラルに♥

使用アイテム

A シュウ ウエムラ プレスド アイシャドー レフィル(右から)G251、ME885、ME862、ME825　B シャネル スティロ ユー ウォータープルーフ 88 ヌワール アンタンス　C デジャヴュ ファイバーウィッグ エクストラロング ピュアブラック

最新こだわりポイント

ココ!

上まぶたの一番高い位置に明るいシャドーをのせると目元の凹凸がハッキリして見えるよ♥

Angel

セットサロンアンジェリカ経営／32歳／東京都
独身・息子1人
Angelさん

目尻長めの太ラインで
目の横幅をグッと広げる✧

Angelは

太めラインで 横幅デカ目メイク♥

ラインが濃い分、シャドーの色を薄くして引き算♪ 目の横幅が広がると色気のあるデカ目に近づけるよ♥

目元のコンプレックス解消法♥

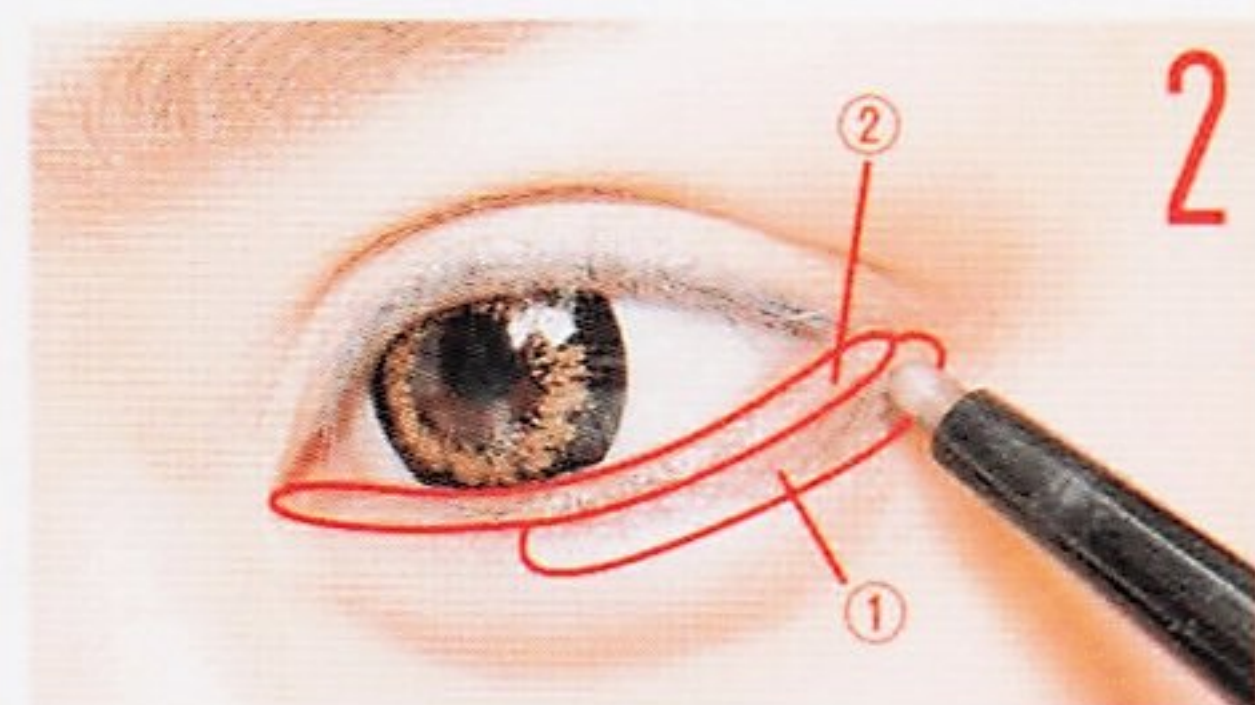
Before

目の横幅がせまいのがコンプレックスだから、長めアイラインの切開効果で横幅を広げるよ🐱

After

目頭と目尻が切開されて横幅デカ目に♥ カラコンはキャンディーマジックのKINGブラウンを使用♪

Process

1 アイホール全体に[A]の一番上の色をなじませて、二重幅の目尻側半分に[A]の上から2番めの色を重ねる。目尻から少しハミ出すようにのせてね✧

2 [B]の右側の色を黒目下から下目尻にかけて細くのせてタレ目に★ [C]で下まぶたの粘膜全体を塗りつぶすと目元がくっきりしてデカ目になる♥

3 上まぶたのキワに[B]の右側の色で太めにベースラインを引く。目尻は2センチ程度はみ出す🐱 [D]でラインをなぞると落ちにくくなるよ✧

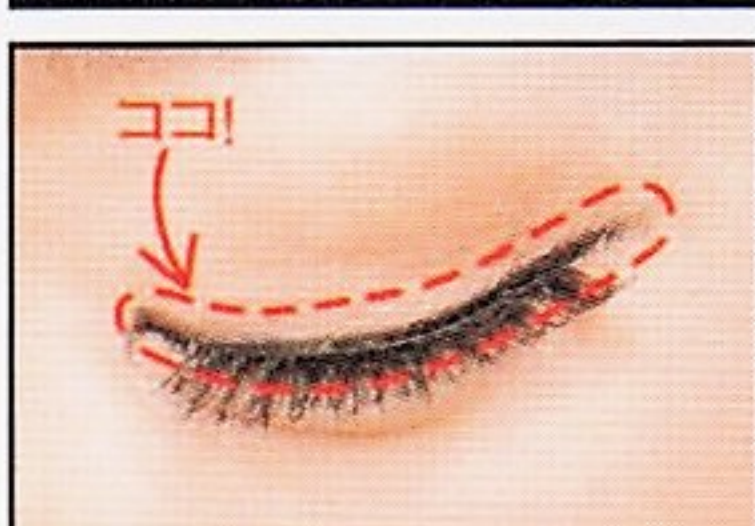
2センチはみ出す

4 目尻が重めの[E]を目頭から1センチくらいあけてまぶたのキワに沿ってつけたら、下まつげに[F]をしっかり重ね塗りして自まつげを増毛!

使用アイテム

[A]レブロン フォトレディ プライマー プラス シャドウ 501 メトロポリタン [B]M·A·C スモーキー アイキット バイ ジュリーヴァーホーヴェン #ブラック [C]リンメル エグザジェレート クリーミィ アイライナー WP 002 [D]ケイト クイックアイライナーS BK-1 [E]ダイヤモンドラッシュ シークレットeye [F]エスティ ローダー ダブル ウェア スマッジ マスカラ 01 ブラック

最新こだわりポイント

ココ!

黒シャドーで太めに引いたラインがポイント★ 目尻は思い切って長めにハミ出してね🐱

ERINA

イベントコンパニオン／28歳／東京都
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

ピンクシャドー使いで
脱・GALメイク宣言✧

絵里奈は

ピンクシャドーで 若返りメイク♥

前は涙袋メイクに白シャドーを使ってたけど、色々試した結果ピンクが一番自然でGALっぽくならないことに気づいた♥

目元のコンプレックス解消法♥

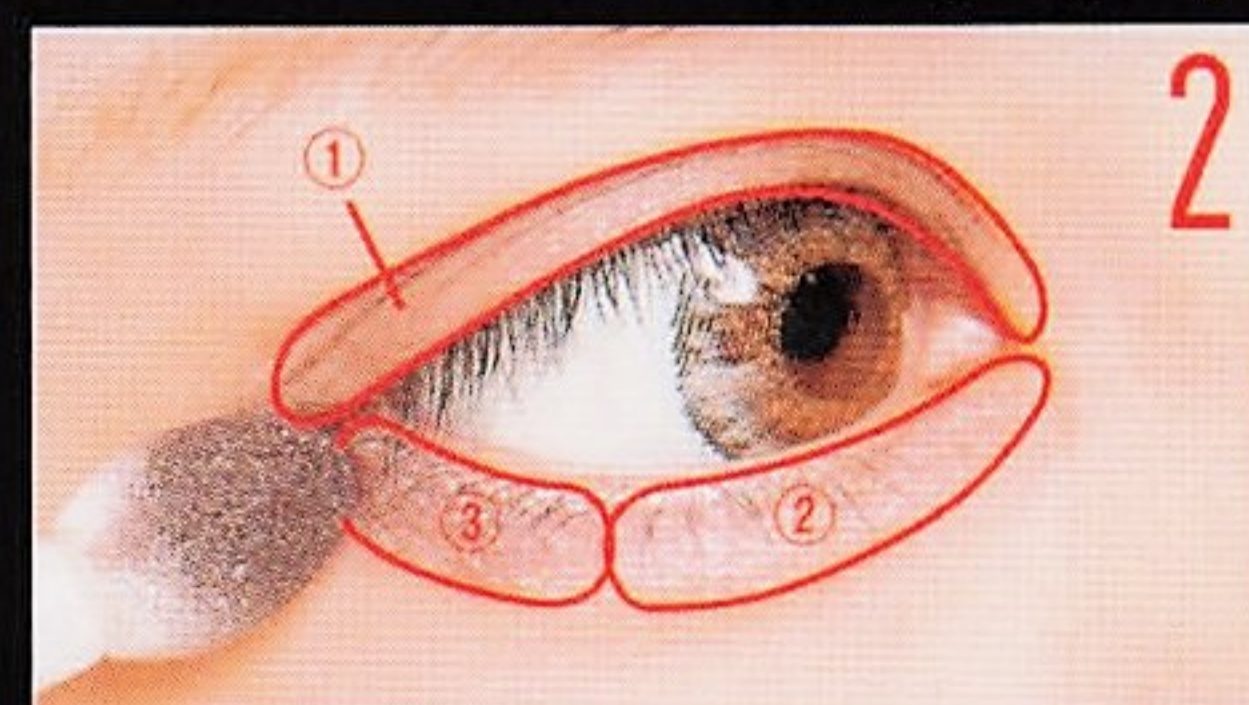
Before

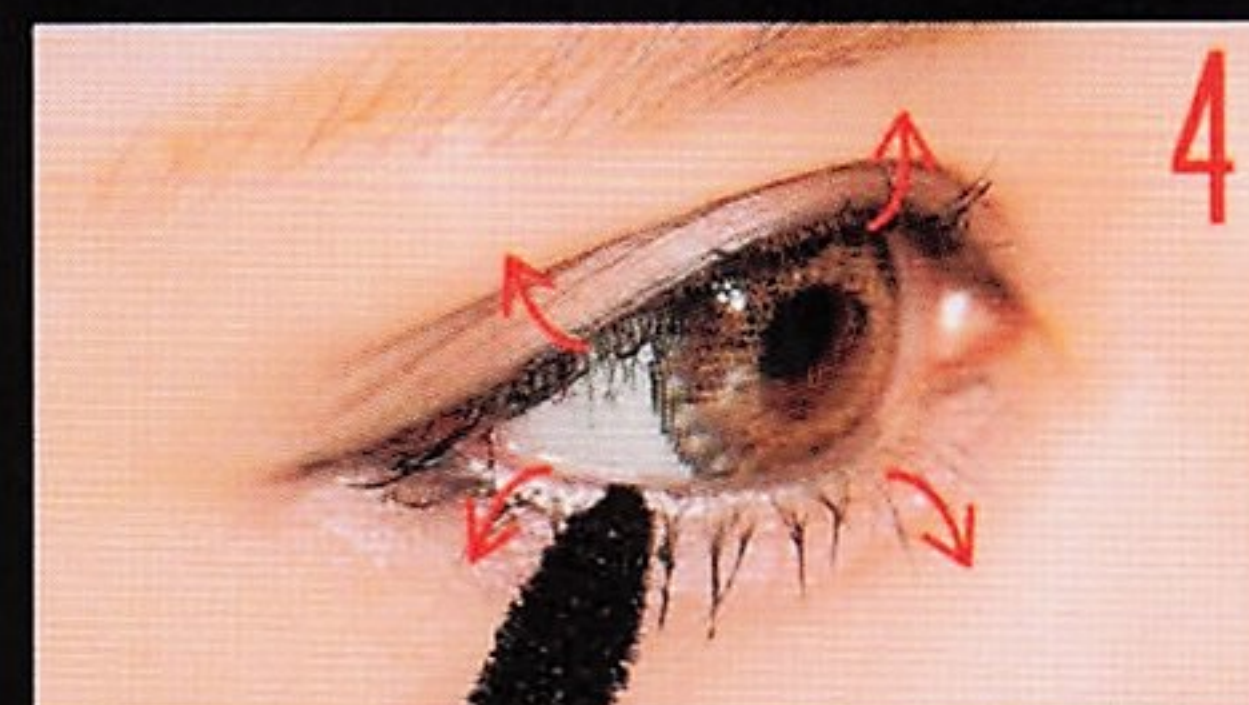
目の下のクマが目立つから、明るいシャドーで涙袋を作って目元を明るく見せるようにしてる🐱

After

パール入りシャドーで目元に光を集めたよ♥ カラコンはネットで買った韓国製のナチュラルカラー♪

Process

1 下まぶた全体に[A]の涙袋専用美容液をなじませると、目の下にハリが生まれてぷっくり涙袋が作りやすくなるよ♥ [A]が乾いたらメイク開始♪

2 上まぶたの二重幅に[B]の一番右の色をオン。下まぶたの目頭側3分の2に[B]の一番左の色を、目尻側3分の1に[B]の真ん中の色をのせるよ😊

3 [C]で上まぶたにインラインを引き、[D]で上まぶたのキワにも細くラインを引いていく♪ 下まぶたの黒目下と目尻のねん膜にも[C]でラインを引く✧

4 つけまを使わないからボリュームタイプの[E]を上下のまつげにしっかり重ね塗りするよ✧ 下まつげはブラシを立てると塗りやすくなる🐱

使用アイテム

[A]アイメイジング コスメライン 涙袋美容液 [B]マジョリカ マジョルカ マジョルック（イルミネーター） BR799 [C]マジョリカ マジョルカ ジュエリングペンシル BK999 [D]ヒートジュエル リキッドアイライナー（インパクトブラック） [E]イプサ パーフェクトデザイニング ボリューム

最新こだわりポイント

ココ!

パール入りの薄ピンクシャドーを涙袋にのせるよ★ 白よりもピンクの方が自然な仕上がりに♥

MIE

二重幅からさりげなく
秋色オレンジをチラ見せ♥

ライフスタイルプロデューサー（33歳／東京都）
既婚・娘2人
宮下美恵さん

美恵は

秋ファッションに合う

オレンジメイク♥

秋は落ち着いた色のファッションが多いから暖色のオレンジシャドーでトータルコーデできるように工夫してみたよ

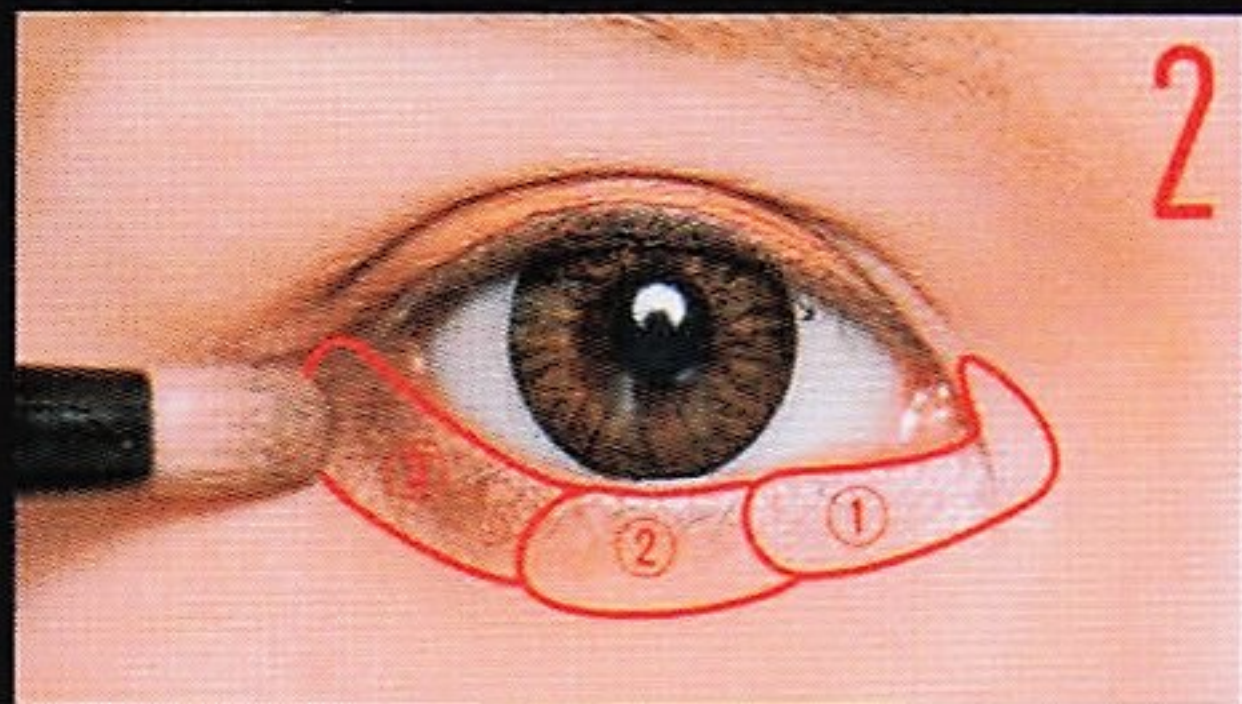
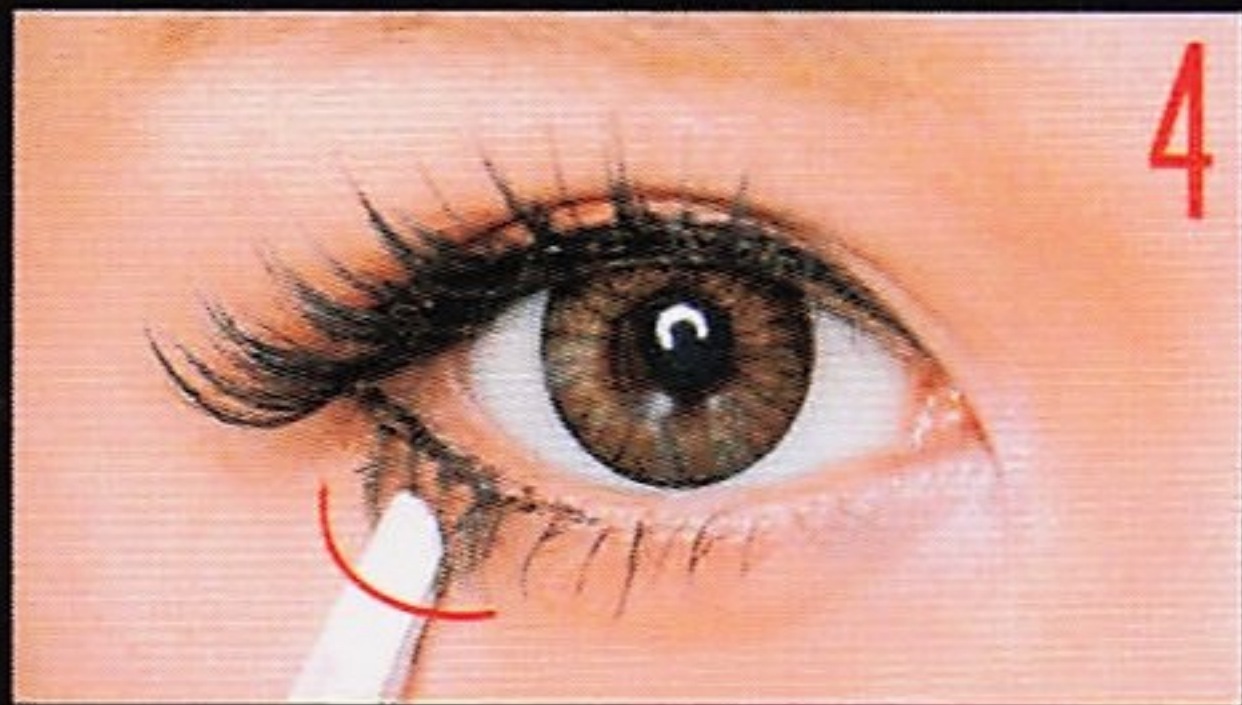
目元のコンプレックス解消法♥

Before

目元がむくみやすくて毎日目の大きさが変わっちゃう むくみがひどいときはアイテープを使う★

After

アイテープで二重幅を広げたよ カラコンの種類は忘れちゃったけど自然なブラウンが使いやすい♪

Process

1. 明るいAを眉下全体になじませて高さを出したら、アイホールに発色の良いBのオレンジシャドーをのせると二重幅からしっかり色が見えるよ✧
2. 下まぶたの目頭にCをのせて目元を明るくする★ 黒目下にはB、目尻側にはDをのせて下まぶた全体にメリハリをつけると立体感がアップ♥
3. Eのジェルライナーで上まぶたの粘膜にインラインを引いたら、まつげの間を埋めるようにまぶたのキワにも極細のラインを引いていくよ
4. 上下の自まつげにFを軽く塗る♪ Gの目頭と目尻から1束ずつカットして上まぶたにオン。Hは3等分にカットして目尻側の毛束を下目尻に装着★

使用アイテム

Aマジョリカ マジョルカ パウダーシャドー シャドーカスタマイズ BE121　BM・A・C スモール アイシャドウ ルール　CM・A・C スモール アイシャドウ シュムール　DM・A・C スモール アイシャドウ ブロンズ　EM・A・C フルイッドライン ブラックトラック　Fデジャヴュ ファイバーウィッグ エクストラロング ピュアブラック　Gドーリーウインク No.2 スイートガーリー　Hドーリーウインク No.13 ベイビーガール

最新こだわりポイント

ココ!

オレンジシャドーを二重幅よりも広めにのせると目をあけても色がキレイに見えるよ♥

NANA

ふさふさのまつエクで
素顔にも自信が持てる✧

まつげ専門店グランデアイズ代表（31歳／愛知県）
独身・子供なし
伊吹奈々さん

奈々は

まつエクにこだわった

インパクトメイク♥

上はLカールを混ぜてぱっちりアイに♥ 下は長さ重視にすれば自まつげでは出せないボリューム感が楽しめる✧

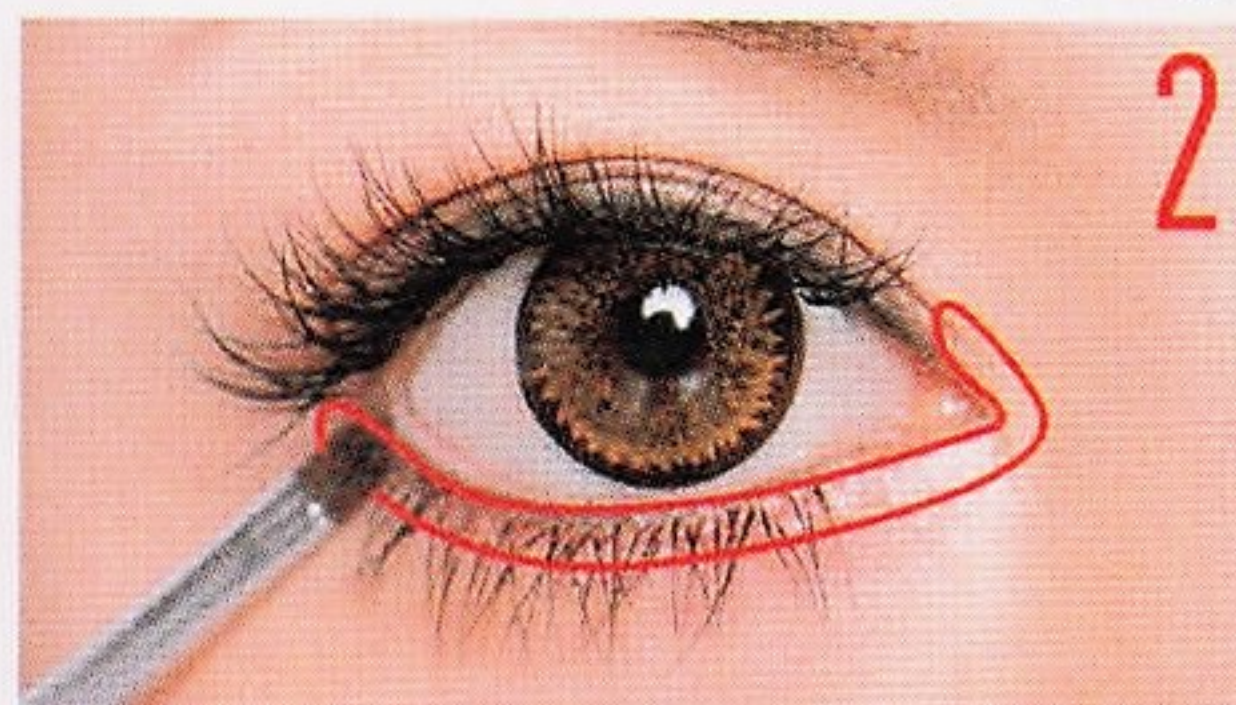
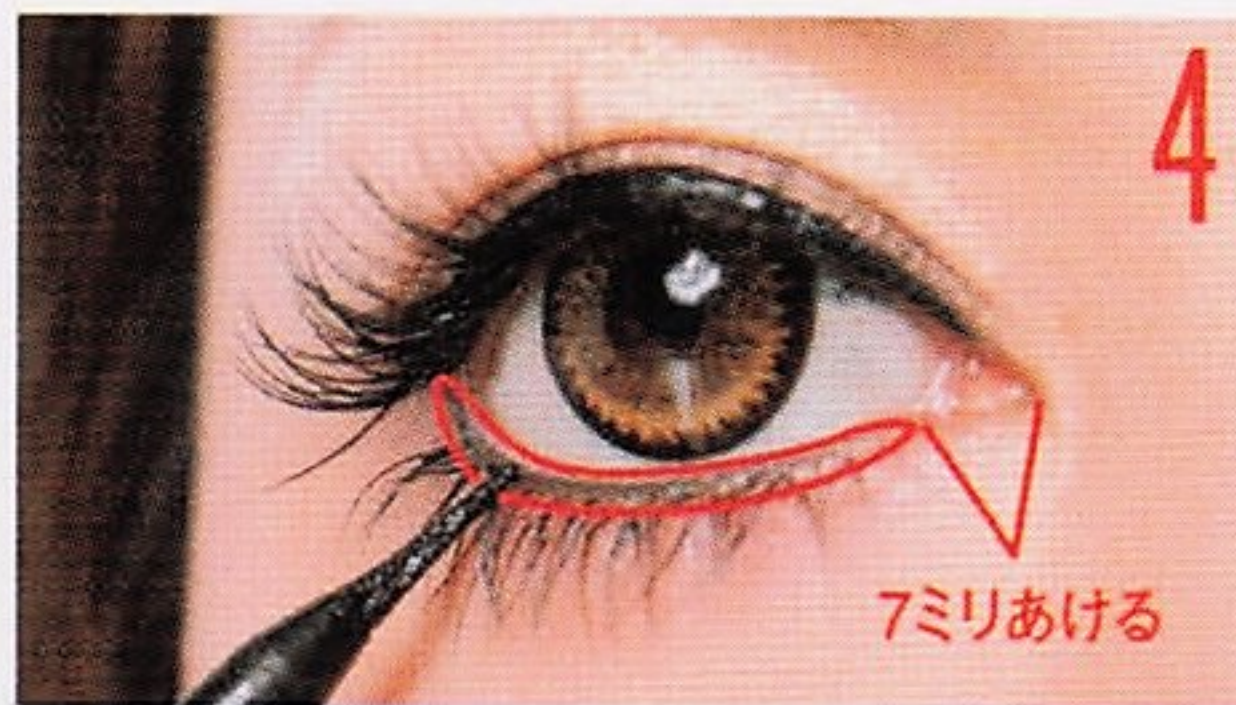
目元のコンプレックス解消法♥

Before

左右の二重幅が違うからラインの太さやまつエクを変えて同じに見えるように調整するよ✧

After

まつエクのカールを工夫して左右対称の二重に★ カラコンはロデオのウルトラビッグブラウン♥

Process

1. アイホール全体にAの左上の色をのせて、二重幅にはAの左下の色をオン✧ 眉下にBをなじませて骨の高さを強調すると凹凸ができるよ
2. 下まぶたのキワに沿ってBを細～くのせて目元全体を明るくする✧ シャドーで目頭をくの字に囲むと目の横幅が広く見える効果もあるよ♥
3. 上まぶたのキワに沿ってCでラインを引いていく★ 目尻にかけて細くなるように引き、まぶたのカーブに合わせた自然なハネ上げラインにする
4. 下まぶたの粘膜を埋めるようにCで極細ラインを引く♪ 目頭側を7ミリくらいあけてラインを引くとヌケ感のある自然な目元が完成♥

7ミリあける

使用アイテム

Aベルセレージュ アイシャドウ　BM・A・C プレストピグメント ライトタッチ　Cランコム アートライナー #1 ブラック

最新こだわりポイント

ココ!

上下にまつエクをつけてるよ✧ カールの角度や長さにとことんこだわって目力を強化★

KANAE

ドレスプロデューサー（28歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵さん

佳那恵は ハネ上げラインで SEXYネコ目メイク♥

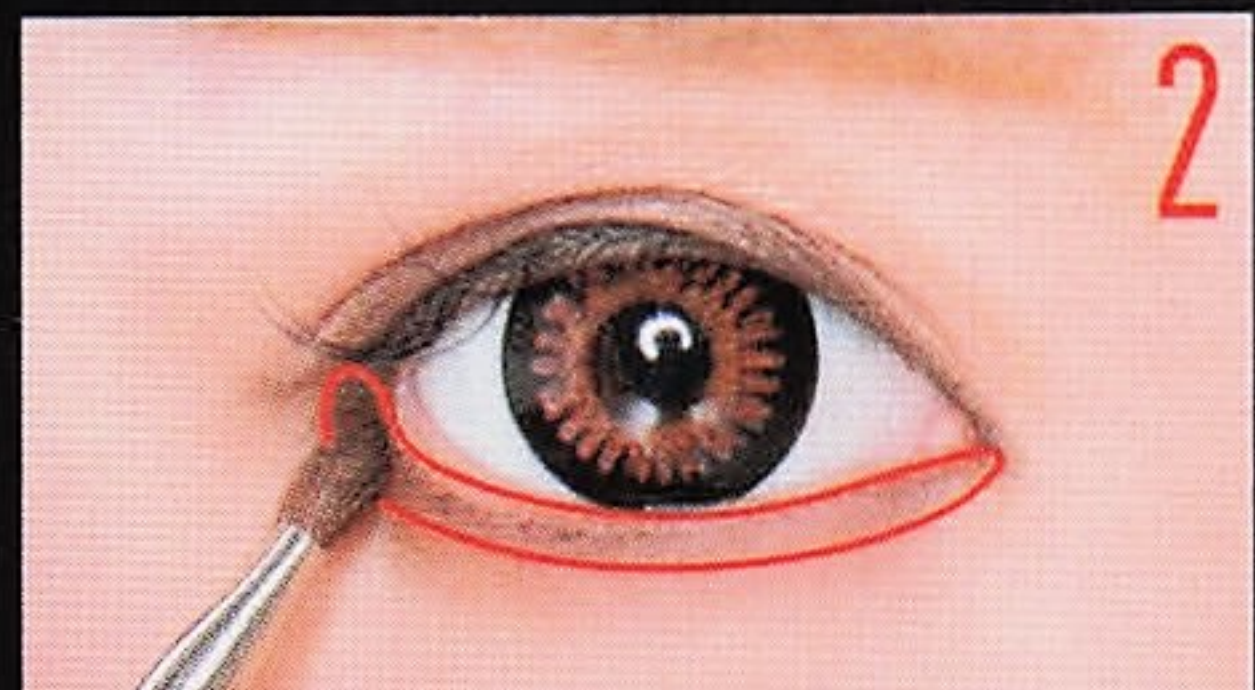
キュッと上がった目尻で大人の色気をかもし出す♥

束感のあるつけまで目をパッチリさせてから目尻のハネ上げラインを足せばキュートなネコ顔になれちゃうよ

目元のコンプレックス解消法♥

Before
自まつげが少ないのが悩み ボリュームのあるつけまを上下にしっかりつけてカバーするよ

After
つけまの束感でぱっちりデカ目に カラコンはセンスマニア オペラシリーズのブラウンを愛用♪

Process

1. アイホールにAの左下の色をのせて、二重幅の目尻側半分にAの右上の色を重ねる。Aの右下の濃い色でまぶたのキワにベースラインを引く✧
2. Aの右上の色を下まぶたのキワに沿って細くのせていく。目尻側3分の1に同じ色を重ね塗りして目尻に重みを出すと目力がアップするよ♥
3. 目をぱっちりさせたいから束感が強いBを上まぶたに装着♪ 下まぶたの目頭から1センチくらいあけてCをフルでつけるとデカ目効果バツグン（1センチあける）
4. ③のつけまのノリが乾いて固定されたら、Dで上つけまの芯をなぞるようにラインを引いていく。目尻は太めにしっかりハネ上げてね♪

使用アイテム
Aアディクション アイシャドウ 右上:014 ショコラ、右下:不明、左下:009 サンドキャッスルズ　Bデコラティブアイラッシュ プレイキュート #1　Cダイヤモンドラッシュ ハニーeye　Dメイベリン ラスティング ドラマ ジェル ライナー BK-1 ブラック

最新こだわりポイント
ココ!
目尻ラインに太さを足して強めにハネ上げると、目尻がグッと上がって女らしく小悪魔な表情に♥

WAKA

繊細なつけまがキワ立つ ヌーディーカラーアイ✧

主婦（27歳／東京都）
既婚・娘1人・妊娠7カ月
谷和香さん

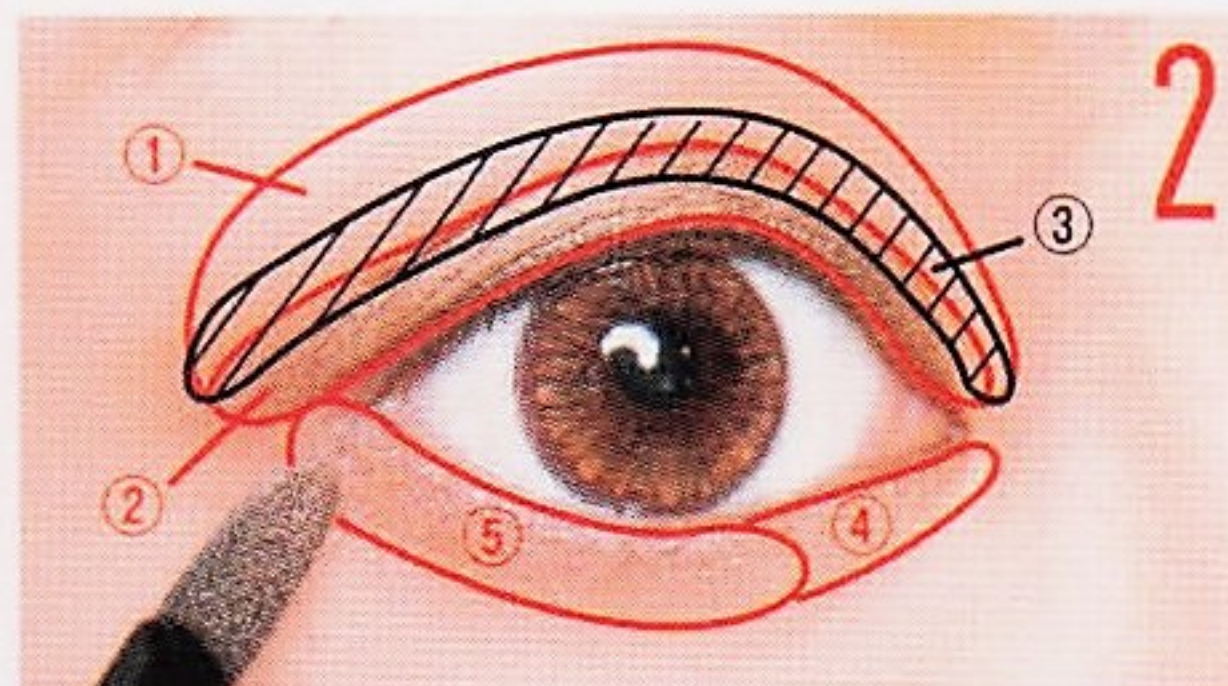
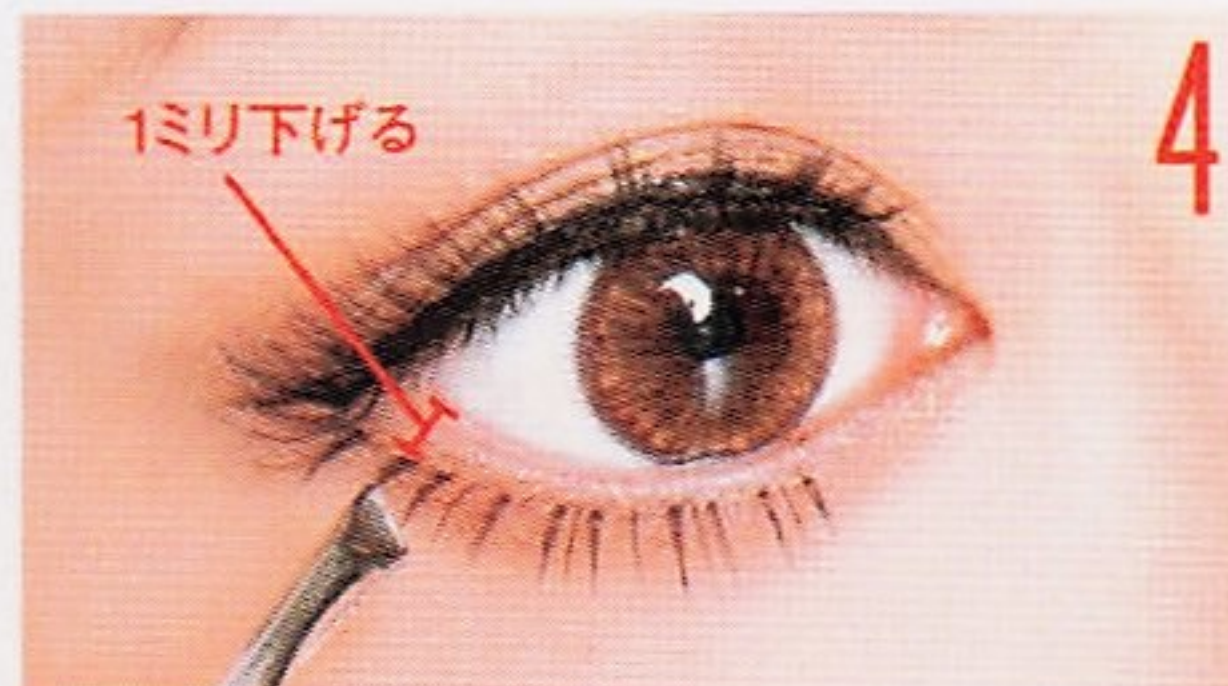
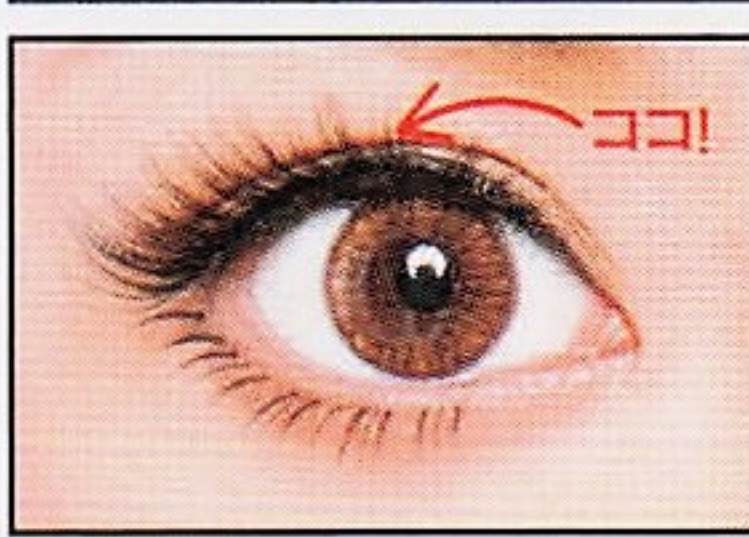
和香は つけまが主役の ふさふさデカ目メイク♥

束感の強いつけまからヌケ感と長さのあるつけまにシフト 無理しない、年齢に合った大人のデカ目を目指すよ♥

目元のコンプレックス解消法♥

Before
二重幅がせまいからつけまをつけると埋もれちゃう… ファイバーで二重幅を広げるよ♪

After
ファイバーで、メイクに埋もれない二重が完成♥ カラコンはラブコンのグラングランブラウン♪

Process

1. 作りたい二重ラインの両端にAをチョンチョンとのせて、少し乾かしたらBを伸ばして理想のラインに沿って押しつけて両端の持ち手をカット（ノリをつける）
2. アイホールにC、二重幅にDの右から2番めの色をオン。この2色の境目にDの真ん中の色、下まぶたの目頭側3分の1にEの右、残りにEの左をのせる★
3. Fで上まぶたの粘膜にインラインを引いたら、Gで上まぶたのキワにラインを引く。黒目上のラインの太さを足すと目が縦に大きく見えるよ（太く引く）
4. 上まぶたに毛足の長いHをつけてぱっちりさせる♪ 下まぶたの目尻側を1ミリ下げてIをフルで装着するとふさふさのボリュームまつげに✧（1ミリ下げる）

使用アイテム
Aキューティ・キューティZ　Bストロングファイバー シングルワイド　CNARS クリームアイシャドー 2814　Dメイベリン オープンアイルック シャドウ BR-2　Eメイベリン ハイパーダイヤモンドシャドウ GD-1　Fメイベリン アイスディオ ペンシルアイライナー 01ブラック　Gリアルラスティングアイライナー24hWP SB101 スーパーブラック　Hジュエリッチアイラッシュ No.5　Iドーリーウインク No.5 リアルヌード

最新こだわりポイント
ココ!
濃さよりも長さ重視のつけまがポイント♪ 黒目の上に一番長い毛束が来るように装着✧

LALA

自まつげを生かして
メイク時間も短縮

六本木ヘルラ勤務（33歳／東京都）
独身・子供なし
LALAさん

LALAは

つけま卒業で ナチュラル ビューティメイク♥

上まつげにナチュラルなまつエクをつけて、下まつげはマスカラのみ♪ あとはシンプルなブラウンメイクで完成✧

目元のコンプレックス解消法♥

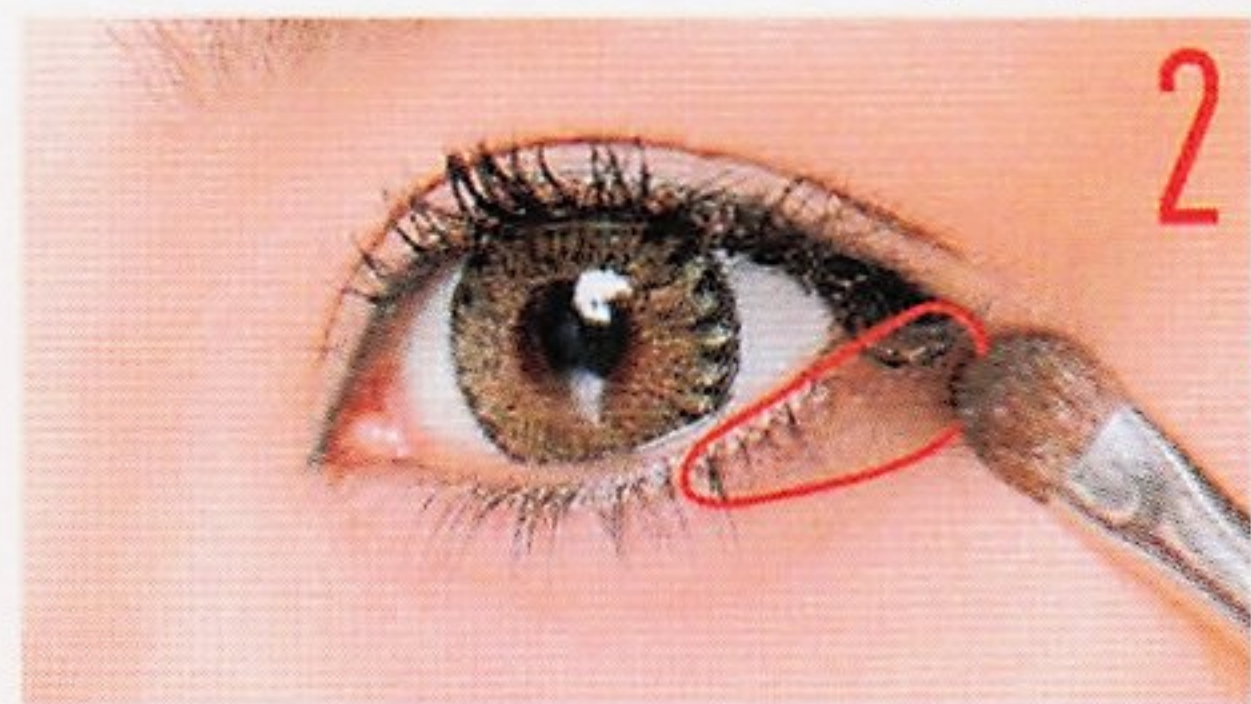
Before

ツリ目できつい印象に見えちゃうから、下目尻に重みを出してタレ目に見えるようにしてるよ★

After

下目尻と下まつげをしっかり強調✧ カラコンはプリンセスアイズのロマンホリデイブラウンだよ♥

Process

1 上まぶたは[A]のみで完成♪ アイホールに右上の色、アイホールの目尻側半分に右下の色、まぶたのくぼみに沿って左下の色、眉下に左上の色をオン

2 下まぶたの目尻側3分の1に濃いブラウンの[B]をのせる。細めのブラシを使って、目尻にかけて広くなるようにのせると自然なタレ目に見えるよ♥

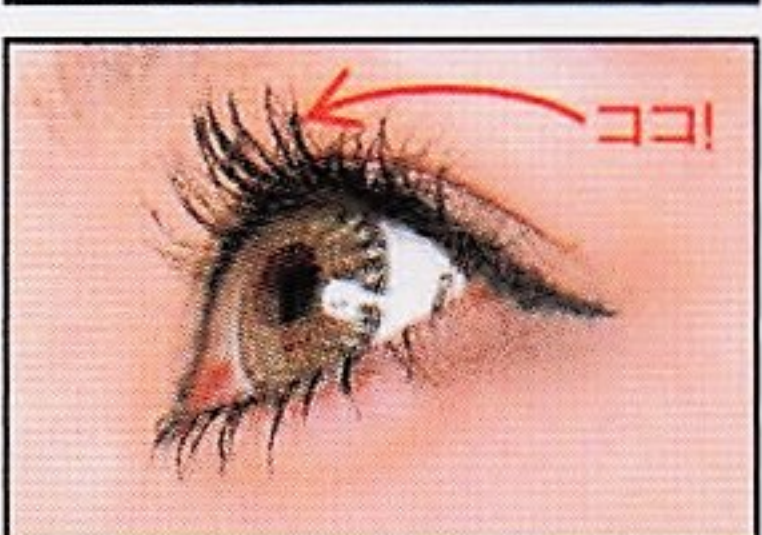
3 上まぶたの粘膜を[C]で埋めたら、[D]でまぶたのキワに細いラインを引く★ 目尻は少しだけハミ出すよ! 目頭にもチョンッとラインを入れてね✧

4 [E]を上下のまつげに塗っていく。特に下まつげは1本1本逃さないようにしっかり塗ってね 上下のまつげに[F]を当ててぱっちりさせれば完成✧

使用アイテム

[A]ルナソル スキンモデリングアイズ 01 Beige Beige [B]M·A·C スモール アイシャドウ ブラン [C]MKB ルアン クリーミィライナーWP 01 [D]キングダム リキッドアイライナー ディープブラック [E]アイマニア ロング&ボリューム ミネラル マスカラ [F]コイズミ アイラッシュ カーラー KLC-0930/N

最新こだわりポイント

ココ!

今まではまつエク+目尻につけまだったけど、つけまをやめてまつエクもナチュラルにしたよ

YU-KA

切れ長のセクシーラインで
色気のある目元を目指す♥

ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー
（33歳／東京都） 既婚・子供なし
水野祐香さん

祐香は

赤味系ブラウンシャドーで 秋のトレンドメイク♥

大人っぽい目元になりたいからシャドーの色やラインの引き方を工夫して、タレ目や涙袋などの"かわいい要素"はカット★

目元のコンプレックス解消法♥

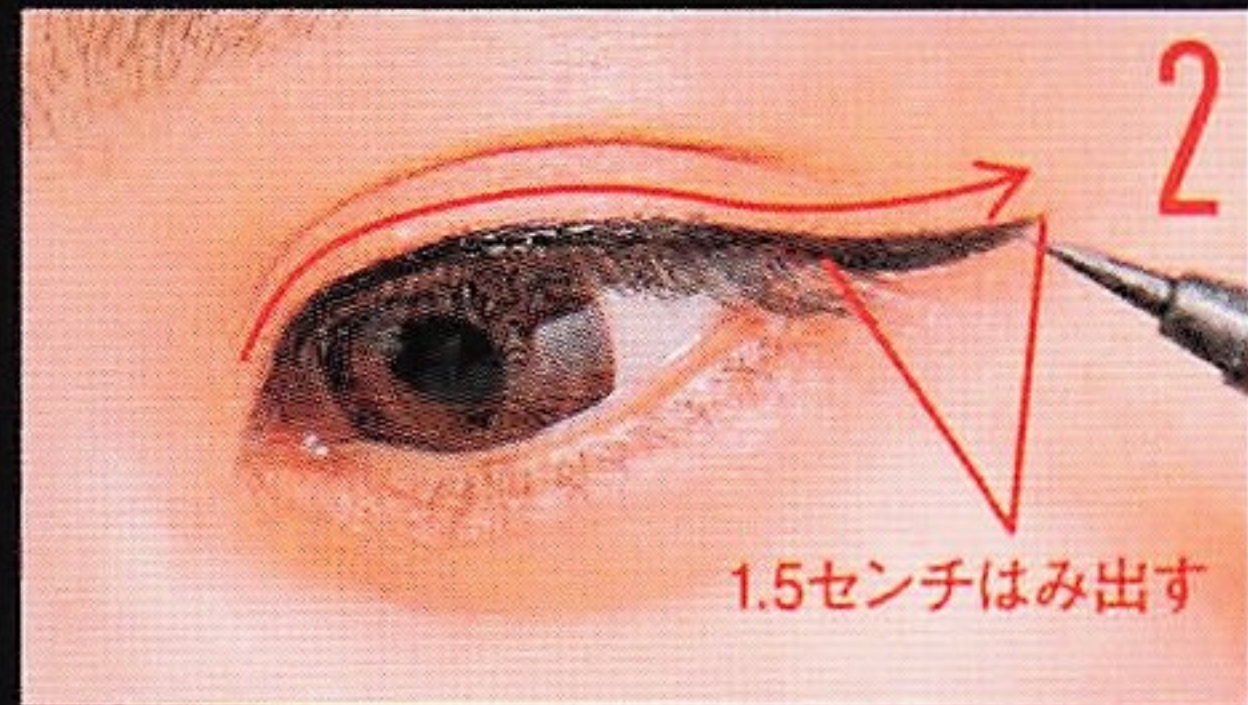
Before

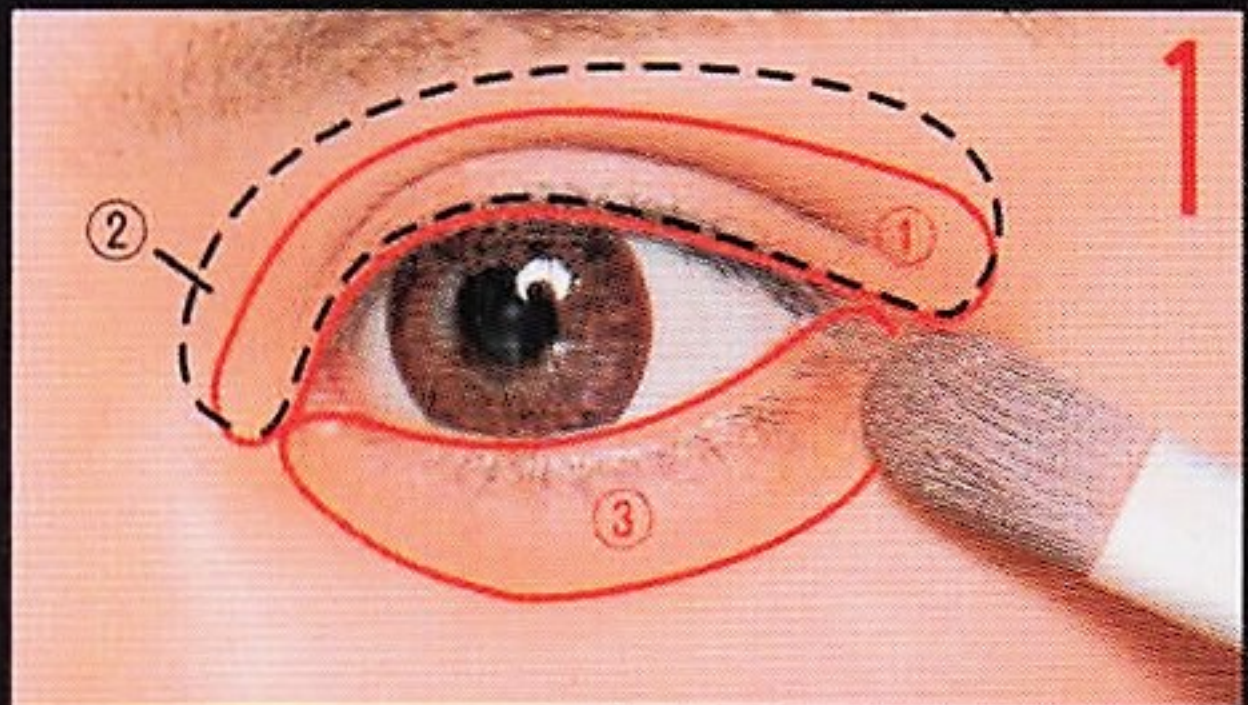
目のコンプレックスは横幅がせまいトコロ ラインを長めに引いてセクシーな目元を目指すよ♥

After

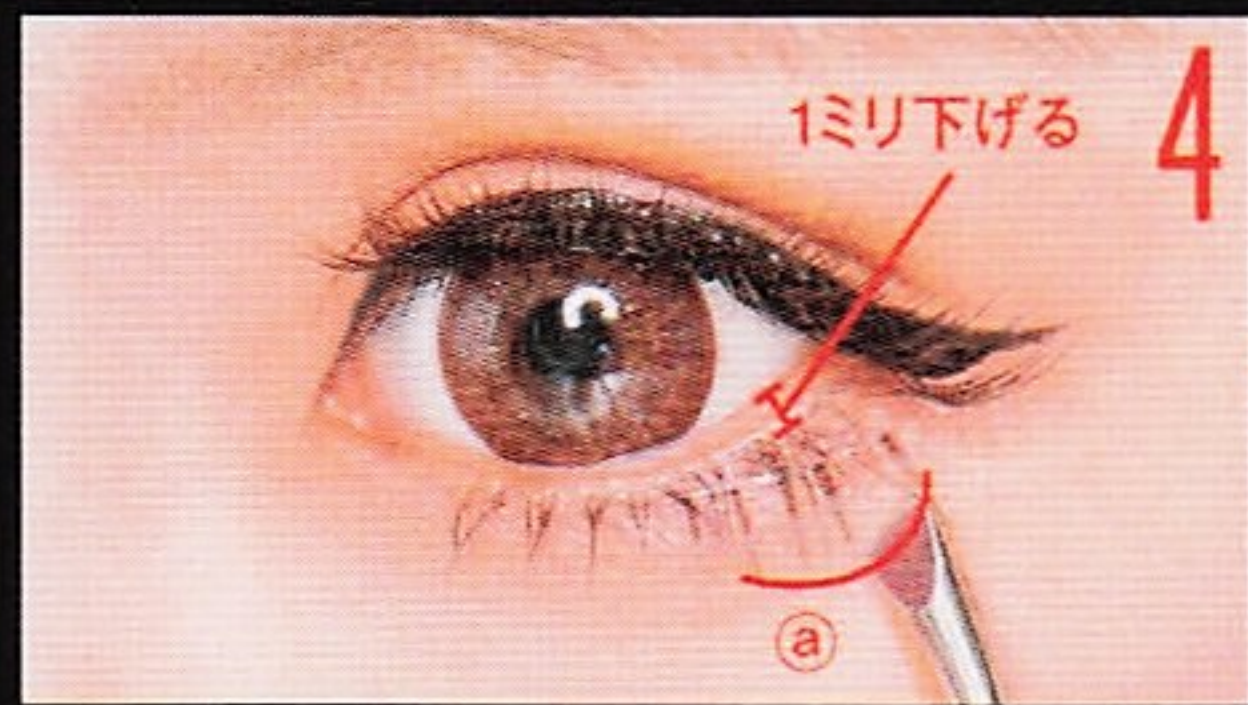
ラインはあえて太めにくっきり引く♪ カラコンはプリンセスアイズの新作の桃玉がお気に入り

Process

1 アイホールに[A]の赤茶をのせたら、アイホールより少し広く[B]の一番右の色を重ねて自然なグラデを作るよ♪ 下まぶた全体にも[A]を広めにオン

2 1.5センチはみ出す

上まぶたのキワに沿って[C]で太めにラインを引いていく。目尻は2センチくらいハミ出して、しっかりハネあげると大人っぽいクールな雰囲気に✧

3 使わない / 重ねる / ⓐ / 使わない

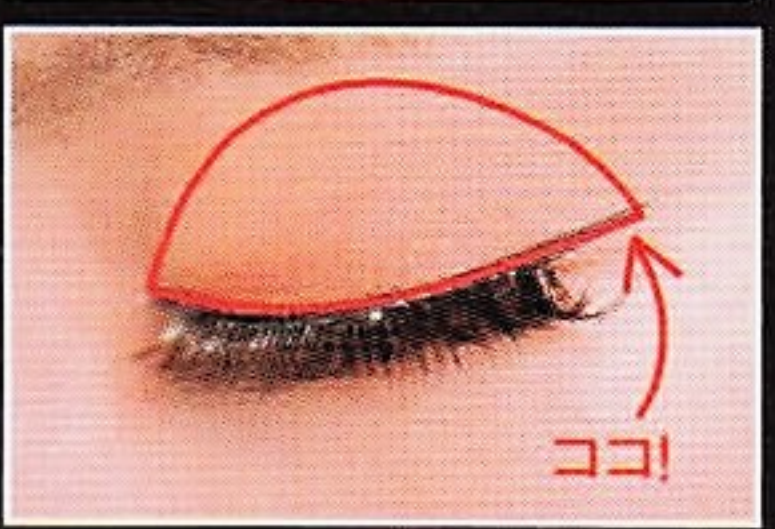
上まつげは[F]を半分に切った目頭側の毛束を[E]の目尻にぴったり合わせて重ねておく★ 下まつげは[G]を半分に切って目頭側の毛束を使うよ

4 1ミリ下げる / ⓐ

上下のまつげに[D]を塗ってから、③のつけまを上まぶたのキワにつけていく。下目尻にも③でカットしたⓐを1ミリ程度下げて装着してね♪

使用アイテム

[A]M·A·C スモール アイシャドウ グラマレイ [B]ヴィセ グラム シェード アイズ BR-3 [C]ドーリーウインク リキッドアイライナー ディープブラック [D]キングダム ツーステップマスカラ ディープ ブラック [E]RiPiれるまつげ RP-07 モカナチュラル [F] ダイヤモンドラッシュ セレブeye [G]ドーリーウインク No.5 リアルヌード

最新こだわりポイント

ココ!

まぶたにのせた赤味のあるブラウンシャドーが今年っぽくて肌にもなじみやすいよ✧

MERI

MERIさん
主婦&Tokyo Nadeshikoブロガー
(33歳/東京都) 既婚・子供なし

盛るよりも素材を生かした
大人ナチュラルフェイス✧

MERIは

下つけまをやめて 年齢に合った 薄メイク♥

大人になったら足すだけじゃなくて引き算も覚えないと♪ ムダを削ったシンプルメイクが結局一番キレイに見える♥

目元のコンプレックス解消法♥

Before

ホリが深くて目元が暗く影になっちゃうのが気になるから、暗いシャドーは目尻にだけ使うよ★

After

ゴールドシャドーで目元を明るく♥ カラコンはプリンセスアイズの新作で発色の良い金狼✧

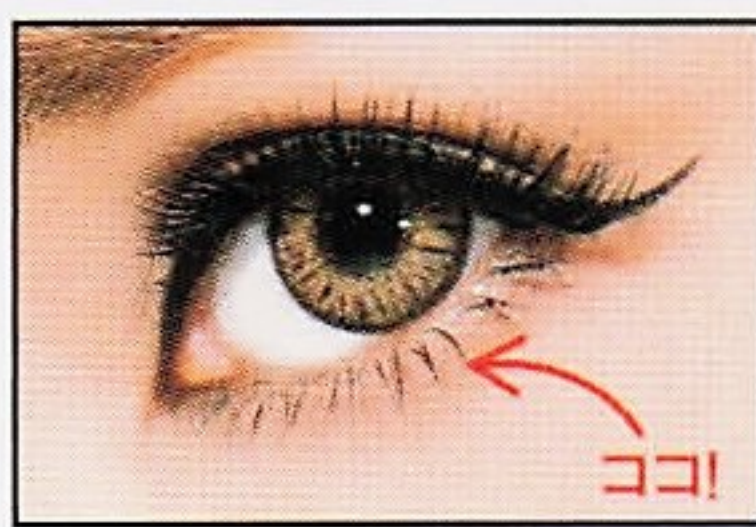
Process

1. アイホールに[A]をなじませて目元全体に明るさをプラス✧ 二重幅の目尻側に[B]の左下の色、眉下に左上の色をのせてメリハリをつけるよ!
2. 下まぶたの目頭側3分の2に[B]の右下の色をのせて目の下にツヤを出し、目尻側3分の1に左下の濃いブラウンをのせて目元のバランスを整える
3. [C]のリキッドで上まぶたのキワに沿って太めのラインを引いていく。目尻ラインをキュッと強めにハネ上げて女らしいポイントを作っておくよ♥
4. [D]を上まつげ全体に軽く塗り、つけまをつけない下まつげにはしっかり塗る。毛束が細かい[E]を上まぶたにつけると自まつげ級のナチュラル感✧

使用アイテム

[A]ダイヤモンドビューティー クリームシャドウ 02 ヌーディーゴールド [B]ケイト ゴールディッシュアイズ GD-1 [C]ケイト スーパーシャープライナーS BK-1 [D]メイベリン ボリューム エクスプレス ロケット 01 ブラック [E]ダイヤモンドラッシュ ウィンクeye

最新こだわりポイント

ココ!

下目尻につけていたつけまをやめた マスカラをしっかり塗れば自まつげでも充分♪

MANAKA

ぱっちり上向きまつエクで
小粒な目もキュートに変身♥

まなかさん
北新地バニラ勤務&アパレル会社社長
(27歳/大阪府) 独身・子供なし

まなかは

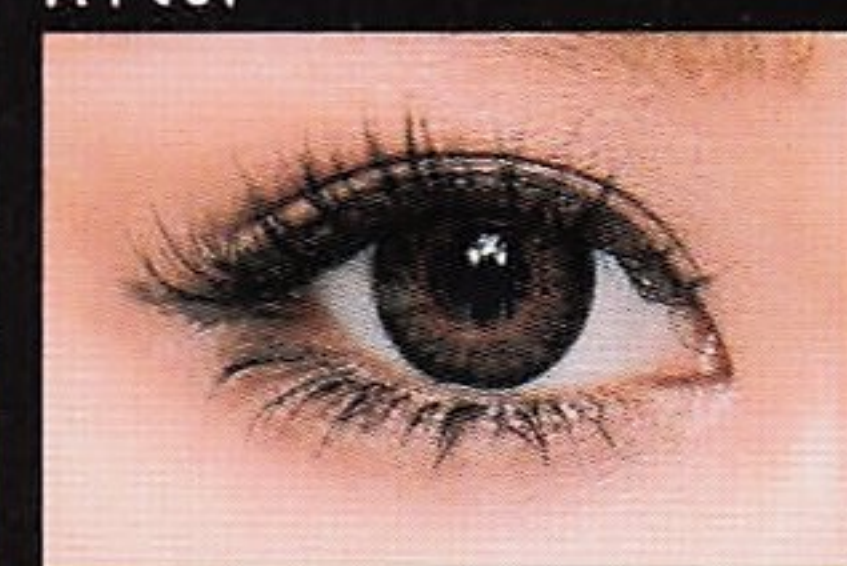
上向きまつエクで 大人のぱっちりメイク♥

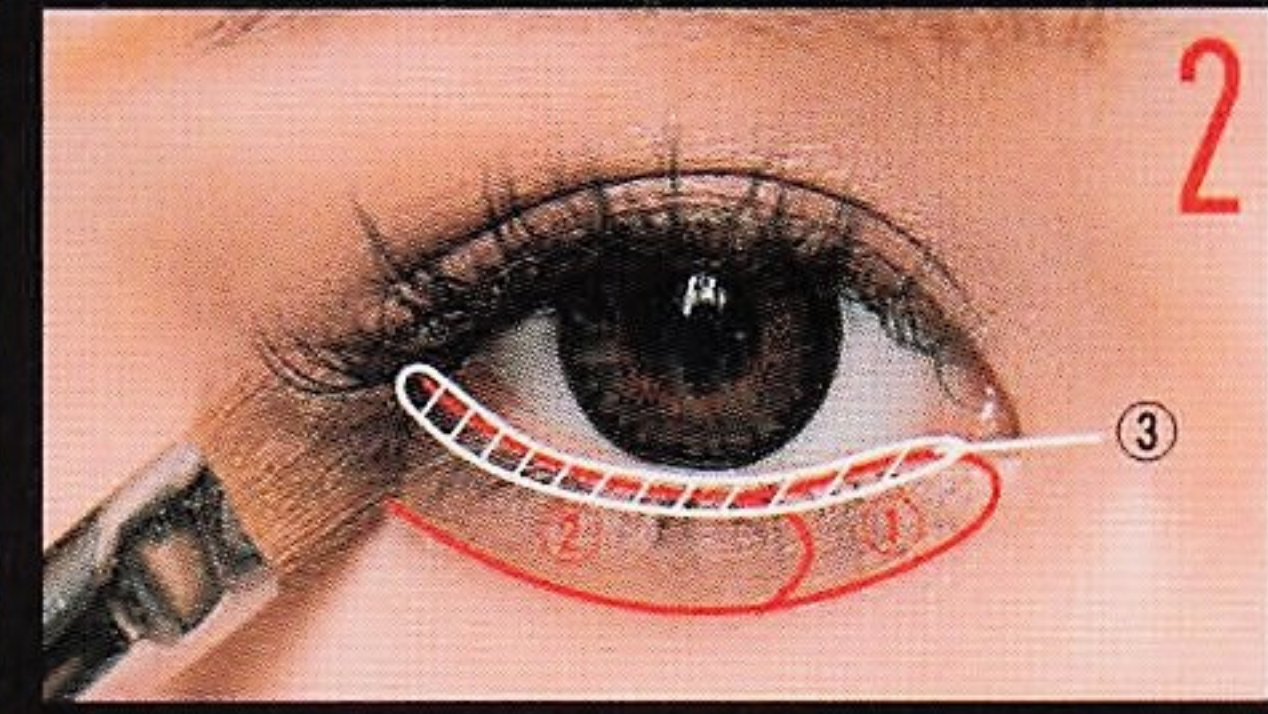
アイシャドーでまぶたに立体感を出して、まつエクで自まつげを盛れば薄い目元が印象的なデカ目に早変わり

目元のコンプレックス解消法♥

Before

目元のホリがないからのっぺりしないようにシャドーの入れ方を工夫して目元に陰影をつけるよ✧

After

広めに入れたシャドーで立体的な目元が完成 カラコンはラヴェールのクチュールブラウン

Process

1. アイホールに[A]の上段の2色を混ぜてなじませ、二重幅より広めに[A]の右下の色を重ねる。黒目上に[B]の右下の色をのせて左右にボカして広げるよ✧
2. 下まぶた全体に[A]の上段の2色をオン。黒目下から目尻にかけて[A]の右下の色を重ねて陰影をつけ、キワに沿って[B]の右下をのせて引き締める★
3. [C]で上まぶたの粘膜を塗りつぶして、[D]でまつげの間を埋めるように細いラインを引く 目尻はハネ上げずに1.5センチくらいハミ出すよ✧ (1.5センチはみ出す)
4. 上まつげにまつエクがついてるから、つけまは使わずにマスカラのみでOK 上下のまつげに[E]をしっかり重ね塗りしてボリュームを出してね♥

使用アイテム

[A]ルナソル スキンモデリングアイズ 01 Beige Beige [B]イヴ・サンローラン オンブル サンク ルミエール No.3 トーニィ [C]アディクション アイライナーペンシル ブラウンバニー [D]キングダム リキッドアイライナー ディープブラック [E]リトルウィッチ もてますカラ モイスチャー Co 艶ブラック

最新こだわりポイント

ココ!

まつエクデビューした♥ 切れ長よりもかわいい目になりたいからまつエクの角度はきつめ✧

KAORI

トリマー（27歳／兵庫県）
独身・子供なし
花房香央里さん

束々まつげと涙袋で
大人ガーリーなタレ目に♥

香央里は

目の下に影を作って
涙袋強調メイク♥

涙袋の下にアイブローをのせると目の下がぷっくりして甘い顔になるって気づいた♥ 下まつげで束を作るのも重要✧

目元のコンプレックス解消法♥

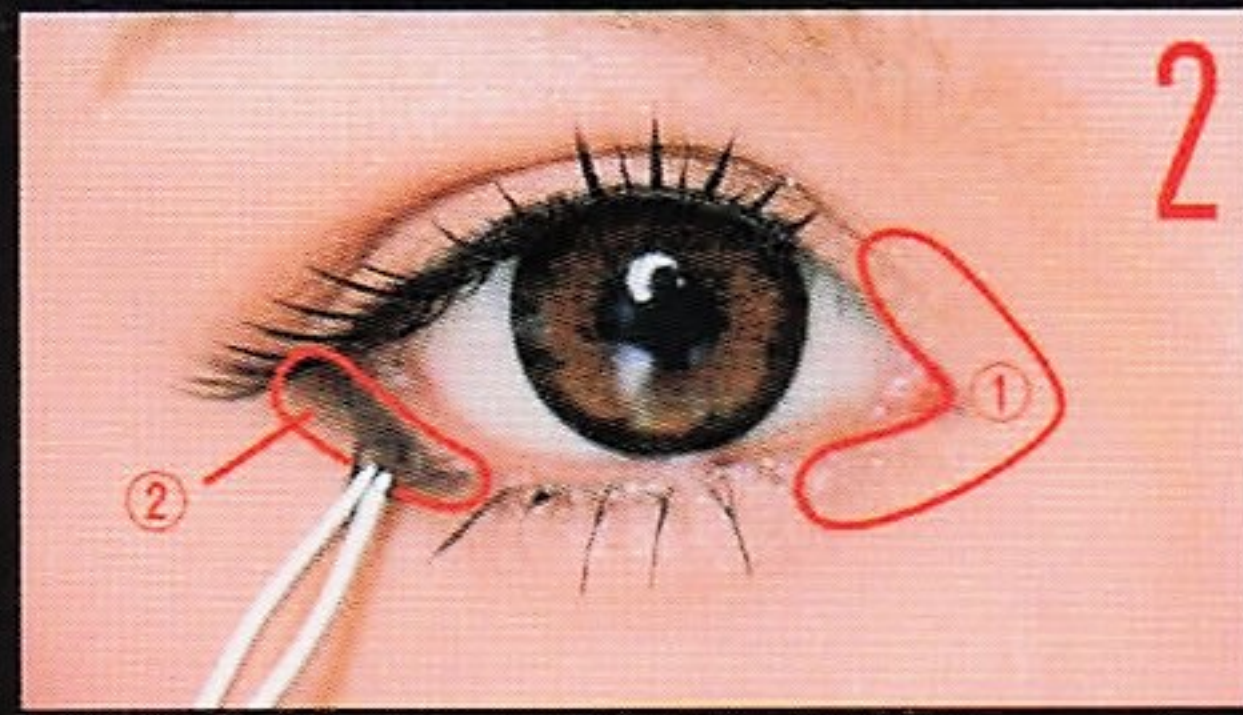
Before

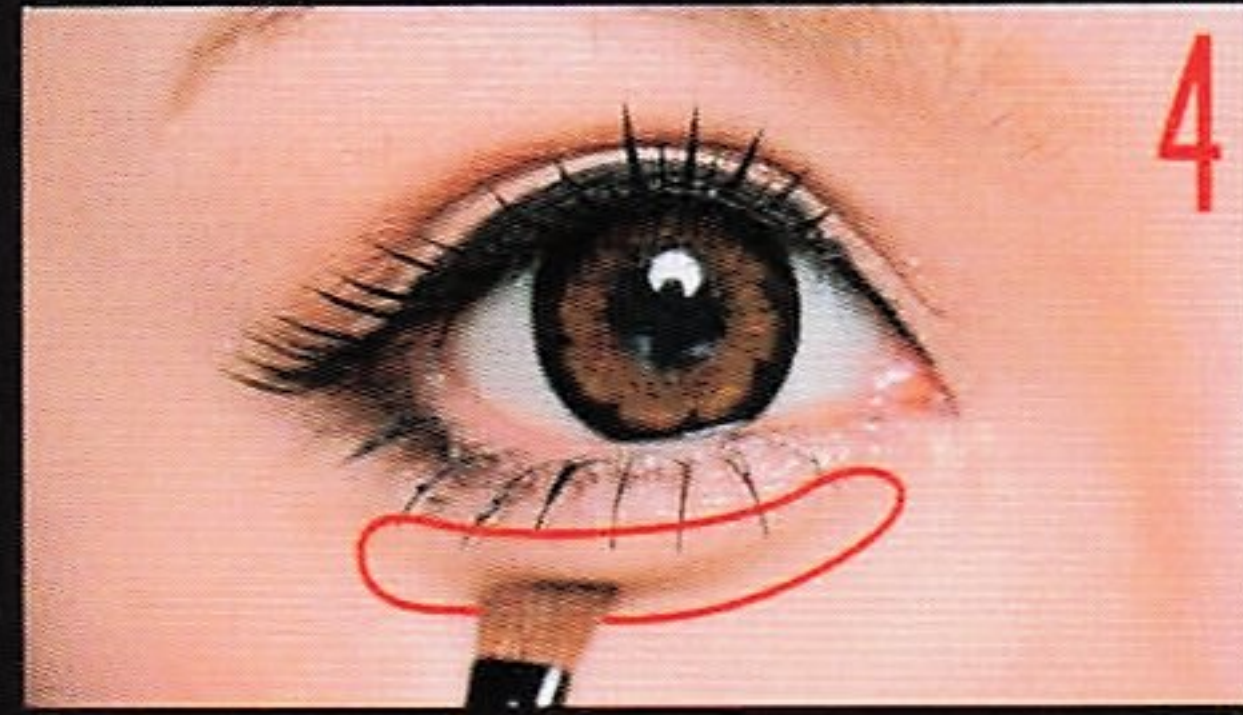
最近目の下のクマが目立ってきた…💧 ラメ入りシャドーでくすみを飛ばして明るく見せるよ✧

After

涙袋を強調してクマを隠ぺい😊 カラコンは韓国でまとめ買いしたフチありブラウンで甘い目に♥

Process

1 アイホールにAをのばしてシャドーのベースを作り、その上からBの左上の色を重ねる。二重幅の目尻側半分にBの右下の濃い色をのせ、最後にアイホール全体にCを重ねてツヤをプラス🐱

2 目頭にCをのせ、下目尻にBの右下の色をオン🐱 上まぶたにDをつけたら、Eを塗った下まつげ2〜3本をピンセットでくっつけて束を作っていく♪

3 Fで目頭から細〜いラインを引いていくよ✧ タレ目に見せたいから、目尻はハネ上げずに目のカーブに沿って5ミリくらいハミ出す★

4 目元に少し力を入れたときにできる目の下のくぼみにGの真ん中の色を細くのせて涙袋を強調する😊 のせすぎると不自然になるので注意💧

使用アイテム

Aespoir EYESHADOW VANNILA FLASH（韓国で購入） Bルナソル スターシャワーアイズ 05 Close of Night Cespoir EYESHADOW WARM RADIANCE（韓国で購入） Dザ・ダイソー オシャレつけまつげ No.7 Eデジャヴュ ファイバーウィッグ エクストラロング ピュアブラック Fエクセル ロングラスティングアイライナーEX E1 ディープブラック Gインテグレート アイブロー&ノーズシャドー BR731

最新こだわりポイント

ココ!

目の下にブラウンをのせて涙袋を作るとナチュラルメイクでも目元が立体的に見えるよ✧

YASUKO

主婦（32歳／東京都）
既婚・息子1人
久野泰子さん

ブラウンでラインを引けば
デカ目なのにナチュラル♥

泰子は

水色シャドーで
離れ目解消メイク♥

水色シャドーとブラウンラインでやさしい印象のデカ目に✧ 目頭の切開ラインと、くの字シャドーで離れ目も解消😊

目元のコンプレックス解消法♥

Before

左右の目が離れてるからシャドー&ラインを目頭に入れてバランスが良くなるようにしてるよ🐱

After

ブラウンラインで自然に目頭を切開✧ カラコンはルシファートリックのアレンジシルバー😊

Process

1 目頭のくの字部分にAをのせると目が内側に広く見えて離れ目を解消できるよ♥ 次に二重幅にBをのせて目元の印象をキュッと引き締める♪

2 下まぶたの目頭側半分にAをのせて涙袋を強調して、目尻側半分にBを広めにのせて重みを出すとスウィートなタレデカ目に近づくよ♥

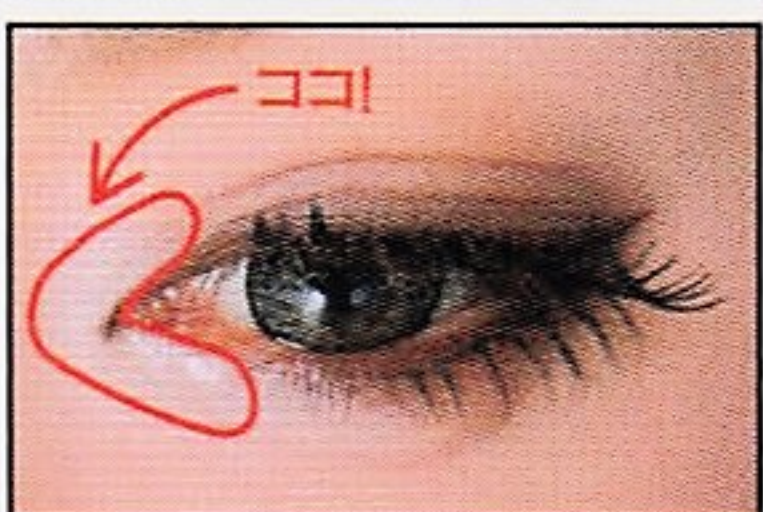
3 Cで上まぶたの粘膜を埋めて、キワにもラインを引く。目頭に切開ラインを入れたら、黒目下の粘膜と下目尻のキワにもラインを引く★

4 束感の強いDを目頭側1センチくらいあけて上まぶたに装着♪ 下まぶたにはEを半分に切って目尻側を1ミリくらい下げてつければ完成🐱

使用アイテム

Aコスライン フラワー アイズ #804 Bキャッスル デュー メタリックパールアイズ 9254 Cケイト スリム ジェルライナーペンシル BK-1 Dトゥインクル ラッシュ D-1 Eダイヤモンドラッシュ ヌーディeye

最新こだわりポイント

ココ!

水色シャドーは意外になじみやすくて肌を自然にトーンアップしてくれるからおすすめ😊

今、みんなの私服は
トレンドものは安く、
流行りのないものは豪華主義!!

春夏に続き、
秋もカラー小物人気
継続中!!

プチプラ×ハイブランド 秋服SNAP!!

安くてかわいいものは好きだけど、プチプラだけでまとめると若いコとかぶることも。年齢に合った雰囲気を作るためにみんな豪華アイテムを取り入れてたよ♥

Photo_Hiroyuki Sato,Yoshinobu Bito[RURIKO,KANAKO],Nobuyuki Sasaki[MERI]
HAIR_Hideyuki Shimojo,Rina Kiri (F-me)　EDIT&TEXT_Haruka Noda

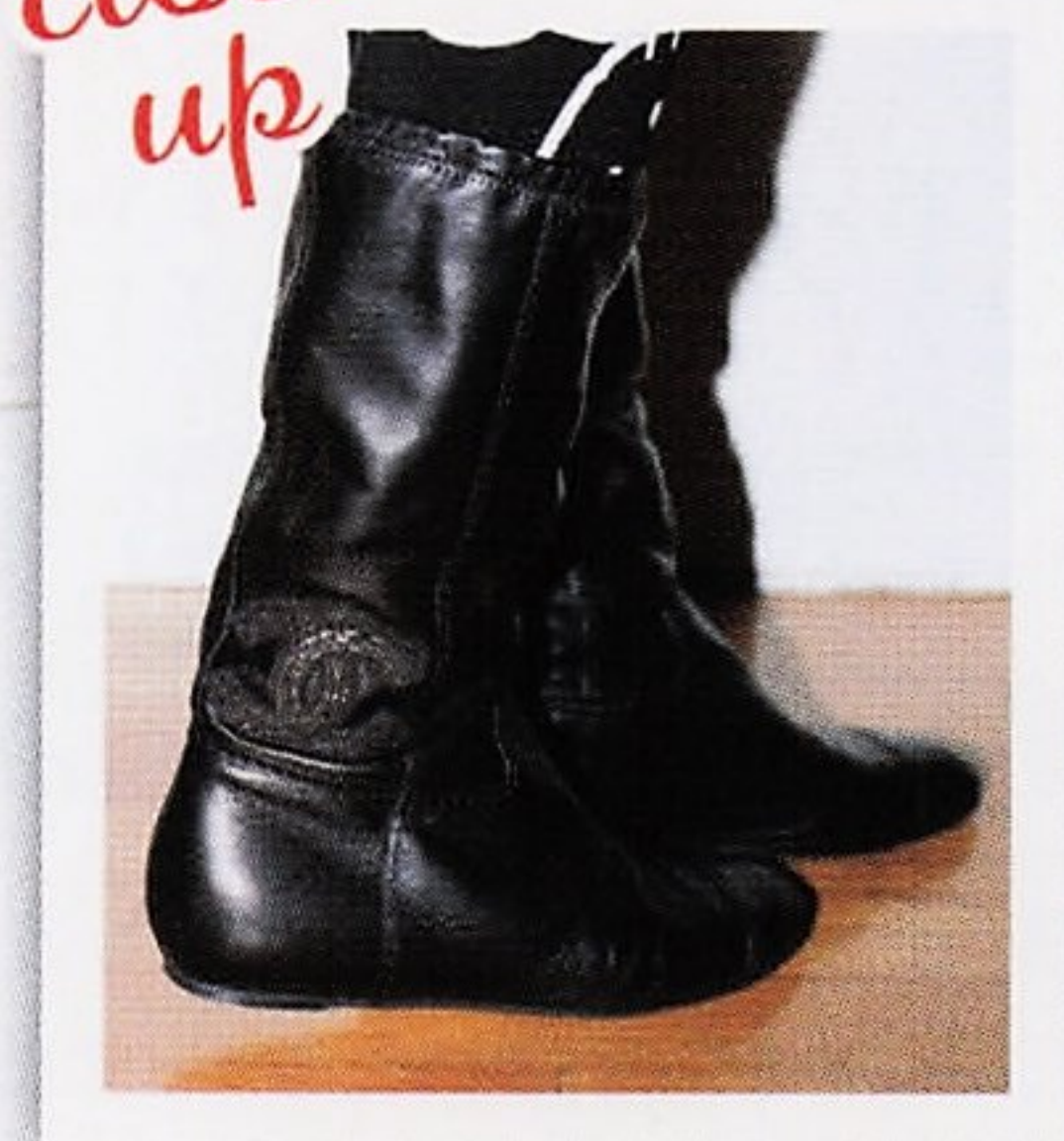
LOW

HIGH

お洋服もコスメもシャネルが好き　今日もバッグとブーツをシャネルでそろえました♥　バッグは携帯しか入らないけどかわいくて愛用。ニットは2,500円、キティちゃんのレギンスは1,580円、帽子は1,000円弱で全部forever21。

シンプルなモノトーンコーデもキティちゃんがポップにしてくれる

けいこ
専属モデル（29歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘1人・妊娠4カ月

close up

ココマークがポイントのペタンコブーツ♥

ペタンコでおしゃれに見えるブーツってなかなかないから重宝してます♥　これはおとといしのもので15万円くらいでした。

コーデがグッとひきしまる
差し色が赤♥

モノトーンが多くなる秋コーデをパッと華やかにしてくれる赤。深みのある赤は高級感が出て大人っぽい♥

HIKARIさん
主婦&アクセサリーデザイナー（29歳／東京都）
既婚・息子1人

シャネルも素材を選べばカジュアルに持てるよ♥

HIGH

LOW

close up

アクセがプチプラ♥
さりげなく靴と色統一。

ブレスは自分のブランドShineのもので1,400円。手首が見えたときにおしゃれでしょ♪

ステラのニットとLNAで6,900円だったパンツはどっちもロスで購入。ブーツはルブタン、バッグはシャネルで35万円。チェーンバッグもチェック柄なら気取らなくていいよね♥　なにげにニット帽もシャネル。70,000円でした♪

LOW

HIGH

今日は小物を全部ハイブランドで統一しました。服が負けないようにファーで豪華さを出したよ♪　ファーベストはriendaで去年購入。KAWANOで買ったTシャツは5,000円、デニムはmoussy、靴はルブタン、バッグはヴィトンです。

超シンプルなコーデもファーベストでバブリーに変身

侔城玲央さん
歌舞伎町ジェントルマンズクラブ勤務（27歳／東京都）
独身・子供なし

close up

手元はゴージャスにアクセをジャラづけ

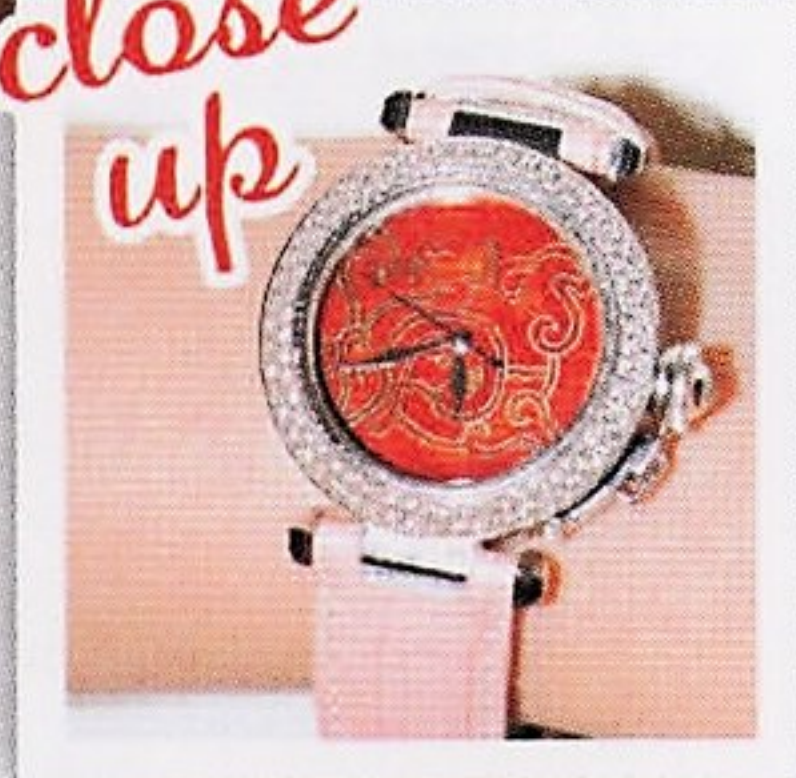
リングはブルガリ、クロム、コアジュエルスを愛用。時計はウブロ。ゴールドが好きです♥

赤・青・黄色の衣装をつけてガーリーカジュアルに♥

早川沙世さん
専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし

LOW
HIGH

カーディガンとスカートはCHILLEanapでどちらも4,000円くらい。安くてかわいいものはブランドを気にせず買うよ♪　トップスはスナイデル、帽子はCA4LA、ブーツは数年前のグラッド。バーキンを持てば上品にまとまる♡

close up

時計ひとつでも十分な豪華さ♥

カルティエの時計は100万円くらい。mutaのピンクのバンドにつけかえて気分転換。

柄バッグを持つだけでシンプルコーデがセレブ風に♥

中出真菜さん
主婦（29歳／埼玉県）
既婚・息子1人・娘1人

LOW
HIGH

基本プチプラ族なのでブランドバッグを持つと贅沢な気持ちになります（笑）。オールドグッチのバッグは昔代官山のセレクトショップで60,000円くらいで購入。ジャケットはヘブン&アース、タンクはH&M、デニムはAZUL、靴はしまむら。

close up

安いお店で安っぽく見えないものを選ぶ！

かかとにスタッズがついてて しっかりして見えるでしょ♪ でも実はしまむらで1,800円。色もキレイ

シックな中にポップアイテムを入れて普段用にカジュアルダウン★

若林奈緒さん
サロン・ド・8carat経営（32歳／東京都）
バツイチ独身・娘1人・息子2人

HIGH
LOW

ビジューがキレイなニットはフィリッププレインで25万円。カジュアルに着こなしたいから他のアイテムはスポーティーに！レギンスはmoussy、ストールはヴィトンで55,000円、ブーツはフェラガモで13万円、バッグはエミリアウィズです。

ハイブランドはラフに見えるものが好き♥

ストールは本当はメンズものだから人とかぶらなくていいよ★　ブーツはシンプルなコーデのときに。フェラガモっぽくないスポーティーなデザインが◎♥

close up

季節問わずヘビロテできる♪ デニムJK♥

デザイン性のあるGジャンが人気。柄ものやタイトなスカートを合わせてガーリーに着崩すのが正解だよ♪

メイクとアクセでもインパクトを出してモードガールに♥

彩那さん
ひとてま美人モデル（25歳／東京都）
独身・子供なし

HIGH
LOW

ワンピースの上からカットソーを着て重ね着。ベルトを締めてウエストを細く見せました♥　JKは10,290円、シャツは2,980円でどちらもMURUA。スカートはZARA、ブーツとベルトはリップ、インパクトのあるバッグはEMODA♥

close up

ヴィトンのアクセでさりげないおしゃれさを♥

ブレスは50,000円くらいで買ったよ♪　アクセを高級なものにすると全体が安っぽく見えない♥

フェミニンなアイテムもデニムの力で堅苦しさゼロ

山田るり子さん
IT企業代表取締役社長（29歳／東京都）
独身・子供なし

LOW
HIGH

パール付きデニムJKはロイヤルパーティー、スカートはLIMITLESS LUXURY、中に着たブラウスはどこかのセレクトショップで買いました♥　バーキンはあえてインディゴブルーにしてガーリーな雰囲気に合うようにコーディネート。

close up

かわいいモチーフのものが好き♥

シャネルのパンプスは去年のもの。赤のカメリアがめずらしくてお気に入り♥　カチューシャはプランタンで購入。最近おでこ出しにハマってるので必須アイテム★

上質なワンピは飾りすぎずさらっと着こなすのが上級技♥

Angelさん
セットサロン アンジェリカ経営（32歳／東京都）
独身・息子1人

LOW
HIGH

柄が素敵なシルクのワンピースはフェラガモ。1点もので44万円でした♥　あえてウエスタンブーツを合わせてカウガール風に★　ジャケットはローリーポーリーのもので7,000円くらい、ブーツはどこのか忘れたけど12,000円くらいです♪

ワンピだけ浮かないように統一感を♥

バッグもワンピと合わせてフェラガモ。意外とどんな服装にも合うから便利だよ♥

close up

安くていいものを見つけるのに必要なのは主婦の勘★

鈴木愛美さん
RUNWAY channelブロガー（26歳／千葉県）
バツイチ独身・息子2人

HIGH
LOW

切替ジャケットはmoussyで14,000円。そでがスエット素材だから着てて気持ちいいの♥　インナーはg.u.で800円、スカートはBOOK OFFの古着屋で見つけたSLYのもので1,000円、靴はforever21で2,000円だよ★

close up

バッグはプラダのビンテージ★

これもBOOK OFFの古着屋で見つけたプラダ。傷はあるけど8,000円で買いました♥

流行色は大人っぽいグレー
真っ黒すぎない
モノトーン♥

今年のモノトーンはコーデのどこかに明るいグレーや白を入れるのがポイント★ラフなアイテムを取り入れるのが鉄板!!

膝丈スカートにはニットを合わせてゆるカジに♥

ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー(33歳/東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

HIGH

LOW

close up

毎日使えるクロエのカメラバッグ★

ちょっと前に10万円くらいで購入♥ 意外と荷物が入るし、持ち心地がよくて邪魔にならないんだ

膝丈って気をつけないとコンサバになっちゃうからざっくりニットを合わせてカジュアルにまとめたよ♪ 服は全部5,000円以下! ニットはスパガ、スカートは3rd by VANQUISH、ストラップがかわいいパンプスは神戸レタスで2,380円

レザーJKもチェックシャツと合わせれば重くならへん♥

北新地バニラ勤務&アパレル会社社長(27歳/大阪府)
独身・子供なし
まなかさん

LOW

HIGH

レザーをかわいく着たかったからシャツを巻いてラフな感じに♪ ジャケットはリリーブラウン、シャツとパンツはドロシー、靴はラグジー。ブラックとグレーで統一したで♥ ジミーチュウのバッグは仕事でも遊びでも使えてかなり便利。

close up

3WAYで使える便利なアクセ♥

ネックレスとしてつけてるけどヘアバンドにしたり腕に巻いたりもできる。ローズバッドで4,000円♥

定番マキシもシャツを羽織れば上品なマダムの休日風★

ヨガインストラクター(32歳/東京都)
独身・子供なし
本田和恵さん

LOW

HIGH

マキシワンピはハワイで買ったもの。その上からシャツを重ね着してマキシのラフすぎる雰囲気をおさえたよ シャツはZARA、靴はマーブリー、バッグはDior♥ おそろいのピアスとネックレスはギャラクシー。ギャラクシーっぽくないでしょ

close up

エナメルの質感が上品なDior♥

結構前に買ったものだけど流行りがないのでいつでも新鮮に見える♥ 15万円。

ガーリーなロンパースはハードな小物で甘辛MIXに

六本木ベルラ勤務(33歳/東京都)
独身・子供なし
LALAさん

LOW

HIGH

今日は全身黒で統一。地味にしたくなかったからグレーのストールを巻いたよ ロンパースとストールはロンハーマンで買ったもので、ブーツはルブタン、バッグはエルメスです♥ バーキンを合わせれば一気に大人らしさが出るから好き

close up

25㎝のバーキンはさりげなく持てる♥

ちょっとお出かけするときにちょうどいいサイズ★ 持ち手に巻いたスカーフもエルメス。

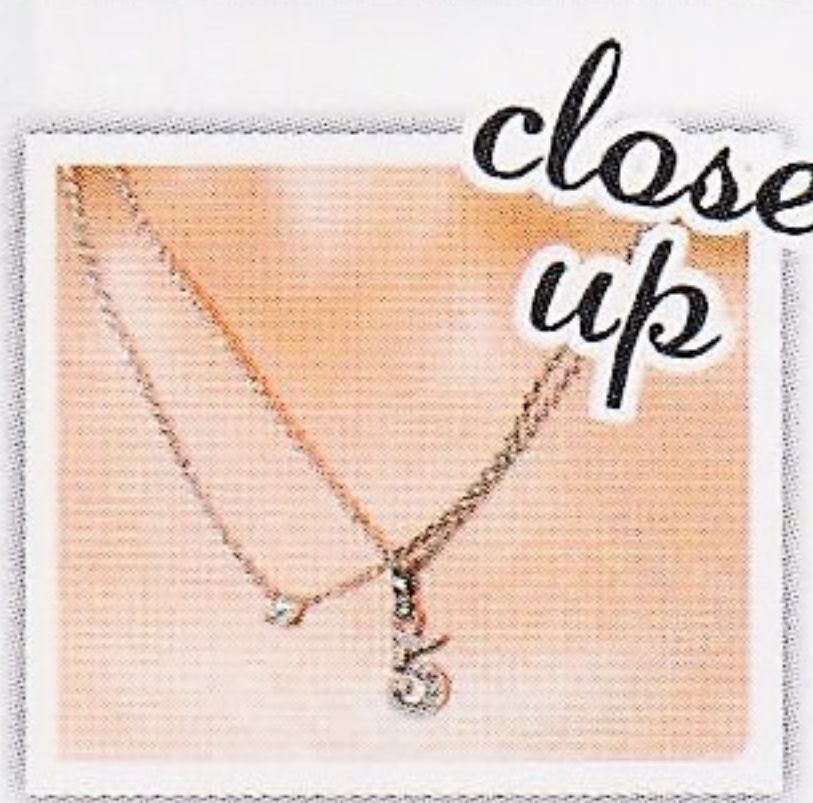
Autumn Fashion SNAP

SNAP

ニーハイソックスで甘いガーリーさをプラス♥

小笠原令子さん
アイラッシュサロンVERIEオーナー（33歳／東京都）
バツイチ独身・子供なし

HIGH LOW

close up

ネックレスはフランクミュラーとカルティエ♥
どちらもプレゼントでいただいたもの。普段ハイブランドを買わない私の格上げアイテム♥

ボーダーのロンTはガーリーにもボーイッシュにも着られて便利。DURASambientで5,775円だったよ★　形もキレイ✧　スカートはマーブリーで8,000円、パンプスと靴下はforever21。最近サロンの内装作業が忙しいのでかわいくてもラフな服装が◎♥

セットアップもサルエルパンツなら日本人でも海外セレブ風に♥

佐藤加奈子さん
ウィッグ屋SUGAR CRANZ代表（31歳／北海道）
既婚・娘1人

HIGH LOW

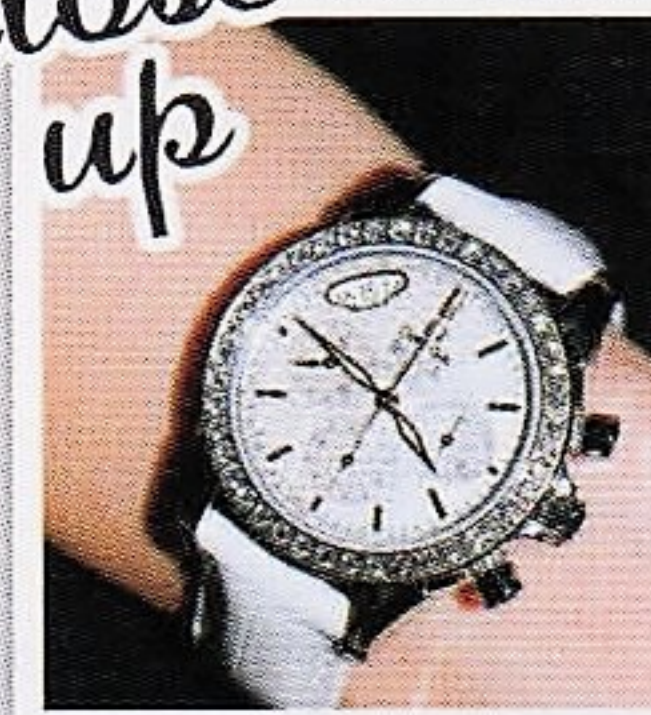
自分がかわいいと思ったものを持つのが好きなのでブランドは気にしない主義。今日のセットアップはMURUA。上はタイトなのに下がサルエルで、このメリハリ感が気に入ってるよ★　Tシャツは OZOC、ブーティーはBLACK by moussy♪

close up

リボンバレッタは思い切ってトップに！
カチューシャと見せかけて実はバレッタ。大きすぎないから子供っぽくならないしポイントになる♥

モードなスタイルもお腹見せでトレンド感を✧

河崎ちのさん
ミナミBar CoCoChino経営（32歳／大阪府）
バツイチ独身・娘1人

close up

3日前に買ったばかりのオメガ✧
自分へのご褒美に160万円で購入。白いベルト×ダイヤベゼルの組み合わせは神♥

HIGH LOW

トップスとスカートはもともとセットアップなんやけどあえて色違いを合わせたよ♥　トップスは5,000円、スカートは8,000円でどちらもギャレリー。服が安くても靴は必ずいいものを合わせたい派。今日のパンプスはヴィトンだよ♥

カジュアルとセクシーの真反対コラボが新鮮★

MERIさん
主婦&TokyoNadeshikoブロガー（33歳／東京都）
既婚・子供なし

LOW HIGH

上品なMCMのトートバッグ♥
黒のレザーとゴールド金具の組み合わせが高級感あるでしょ✧　韓国で40,000円くらいで買った★　韓国で買うと安心♪

close up

コーデに女らしさを入れるのがMERIルールだから今日も足元はヒール♥　さらに網タイツをはいてセクシーさもプラス★　パーカーはforever21のキッズ服、ボーダーワンピもforever21、靴は神戸レタスで2,500円、バッグはMCMだよ◡̈

トレンドのスエットトップスは上品小物で引き締めて★

板垣 智さん
バイヤー&お料理教室主宰（32歳／東京都）
独身・子供なし

肌触りがいいスエットトップスはロンハーマンで20,000円くらい。これ1着でかなりラフになるから小物は女らしい上品なものを合わせたよ♥　バッグはバレンシアガ、パンプスはルブタン。髪も巻き下ろしにしてエレガントな雰囲気に◡̈

close up

バレンシアガのクラッチバッグ★
持つだけでおしゃれに見えるし荷物も入るから好き♥
ロスで14万円くらいで購入。

LOW HIGH

Fashion

Autumn Fashion

ロイヤルブルーは秋も人気継続中

差し色が青♥

春夏にブームだったブルーは秋冬も引き続きトレンドカラー✧ コーデがピリっと辛口になるよ

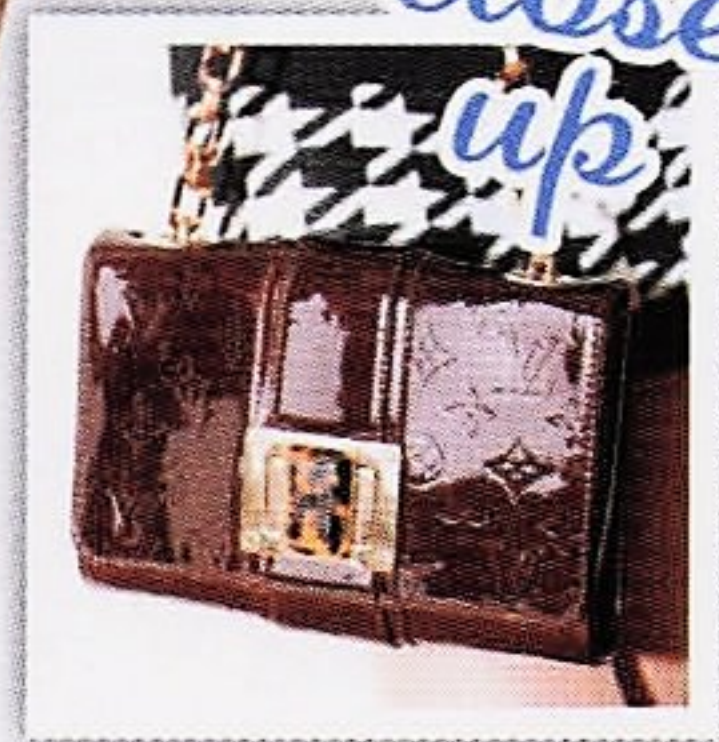
トレンディーな千鳥柄は大人小物でランクアップ！

LOW

HIGH

真優川咲さん
ヨガインストラクター習得中（27歳／東京都）独身・子供なし

トップスとスカートは上下合わせて4,900円くらい！109のクリックスで買いました♥ カーディガンはユニクロで2,900円。ターコイズブルーの色がユニクロと思えないキレイさ✧ ブーツはルブタンで20万円、バッグはヴィトンです。

close up

人とかぶらない べっ甲パーツのヴェルニ♥

ヴェルモントアベニューは22万円くらい。アマラントの色が大人っぽくてコーデが引き締まる✧

青のブーツはモノトーン服に透明感を作り出す鍵アイテム★

HIGH

LOW

百合華さん
京都ラブリリー経営＆祇園のちょうちょ（27歳／京都府）独身・子供なし

ロイヤルブルーのブーツが主役！ 楽天で3,000円で買った激安アイテムやで♥ トップスはリゼクシー、ショーパンはスライ。バッグに巻いてるZARAのストールは寒いときにサッと羽織れるし、柄が派手でポイントになるから愛用中★

バーキンは絶対ショルダー派♥

ショルダーは人とかぶらなくて好き♥ ブラックは季節を問わず大活躍！ 150万円くらい★

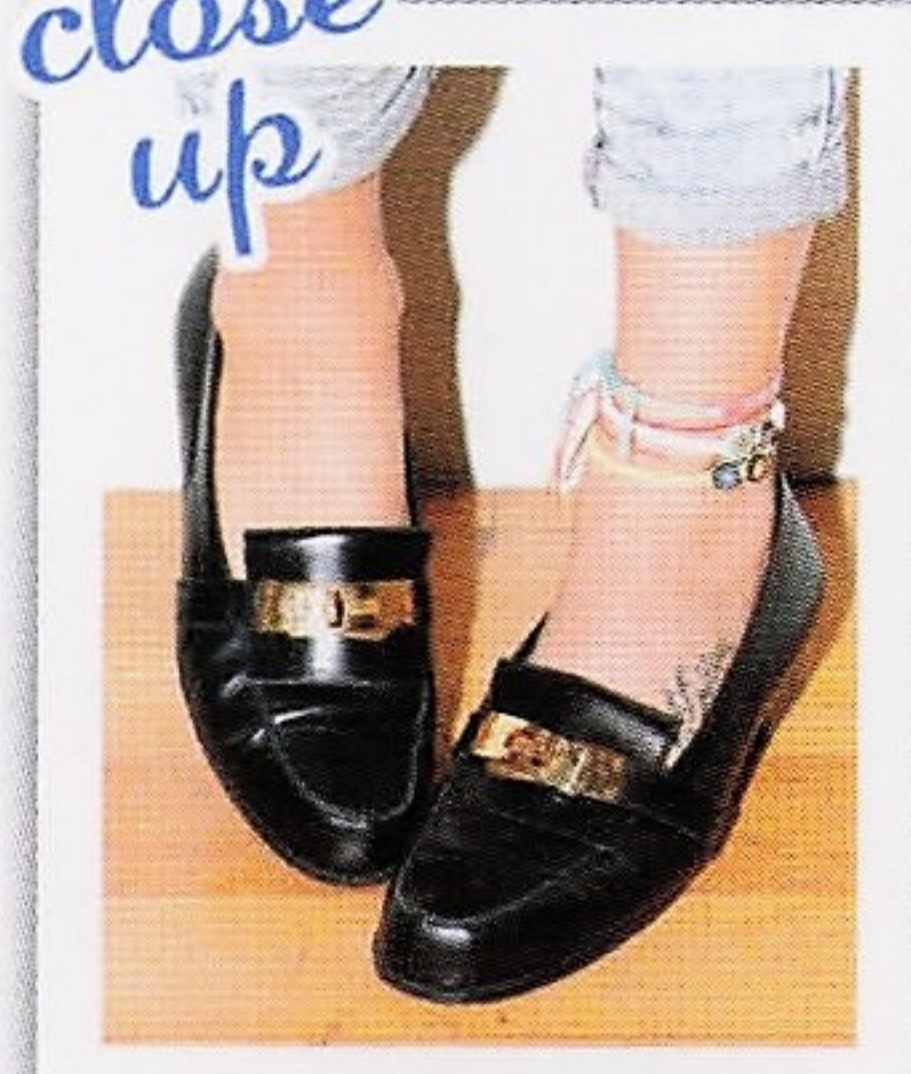
close up

ブルーを主役にしたセレブ風モードカジュアル♥

LOW

HIGH

荒木さやか
専属モデル（28歳／東京都）独身・子供なし

close up

セレクトショップで見つけたビンテージのエルメス♥

セレクトショップでたまたま見つけた宝物♥ しかも40,000円くらいだったの！ レトロ感がやばい♥

ニットはZARA、デニムはTOP SHOP。どちらも海外で買ったから超安かった！ エルメスのローファーは金具がバーキンと同じだから、バッグももちろんバーキンを合わせたよ♥ ハットはCA4LA、サングラスはどこかで980円で買った

淑女風のバッグと靴でモードな服でもかわいらしさ満点♥

HIGH

LOW

杉山佳那恵さん
ドレスプロデューサー（28歳／東京都）独身・子供なし

トップスは5,000円、チェックがポイントのパンツは7,000円でどっちもmuse muse。ストラップがかわいいパンプスはエスペで8,000円、バッグはサンローランだよ♥ ゴシップガールが大好きだから海外セレブの普段着を意識してみた

close up

サンローランの2WAYハンドバッグ♥

きれいなブルーに一目惚れして買ったの♥ 肩からもかけられるし手でも持てる。20万円くらい。

色っぽさが出る組み合わせ★

ショッキングピンク×黒♥

ビビッドなビタミンカラーはもう春夏だけのものじゃない♥ 重くなりがちな秋冬服を軽やかで女性らしく見せてくれるよ★

ゴージャスなカーデが主役のシンプルスタイル✧

ライフスタイルプロデューサー（33歳／東京都）
既婚・娘2人
宮下美恵さん

LOW / HIGH

スパンコールのカーディガンはワンダー。超派手だから、いやらしくならないようにカジュアルな着こなしにしたよ。色とフレアがかわいいパンツはダニー&アン、中に着たベアトップはH&M、靴はZARAだよ😊

close up

チェーンバッグは重圧感のないベージュで♥
ちょっと前に30万円くらいで買ったお気に入り。これを持つとどんな服装でも上品に変わるから好き♥

リッチなアイテムはラフな服装でさらっと着たい♥

LOW / HIGH

close up

カンボンラインのキルティングのブーツ♥
シャネルのブーツは広島の福屋で12万円くらいで買ったよ♥ ヒールのココマークがかわいい😊

広島の看護学生（28歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

シャネルの小物って高級感があるのにコーデがかわいらしくなるから好き♥ 小ぶりのチェーンバッグがお気に入り😊 ピンクのカーディガンは広島のギャルっぽいお店で2,000円、パンツはスナイデルで12,000円くらい★

差し色がピンクなら顔色も引き立つ♥

LOW / HIGH

イベントMC&ヨガインストラクター（27歳／東京都）
独身・子供なし
牧内美奈子さん

ミーアで8,000円くらいだったワンピは、そではふんわりだけど裾がタイトだから子供っぽくならないので着やすいです♥ ベルトはバッグの色とも合うのでお気に入り。ヴェルニのバッグはヴィトンで23万円★ ハワイで購入しました。

レザー小物はコーデをランクアップさせてくれる
ベルトはミーアで3,000円。もちろん合皮だけど安っぽく見えないから好き。カルティエのパシャは150万円くらい。ゴールドのベゼルが上品✧

close up

アクセは派手でポップなデザインが好き♥
時計はガルティスコピオのもので78,000円。うさぎがかわいくて買っちゃいました♥ ネックレスは新宿のデコ屋で3,900円。全部ピンクで統一。

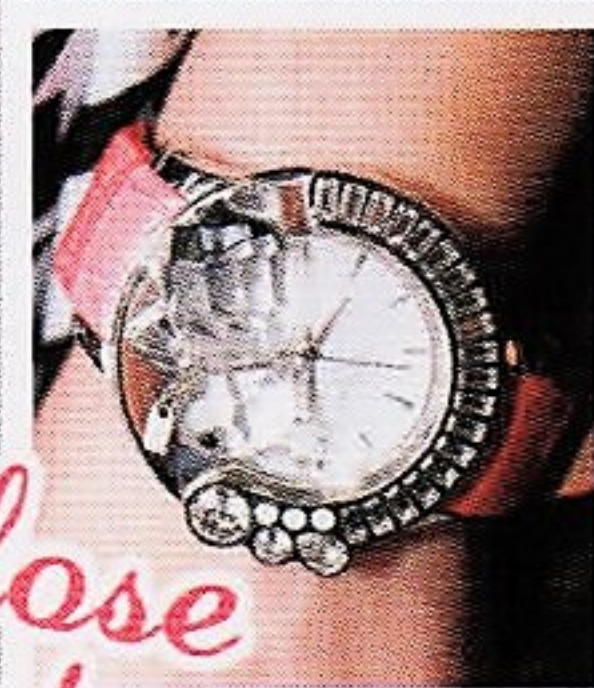
close up

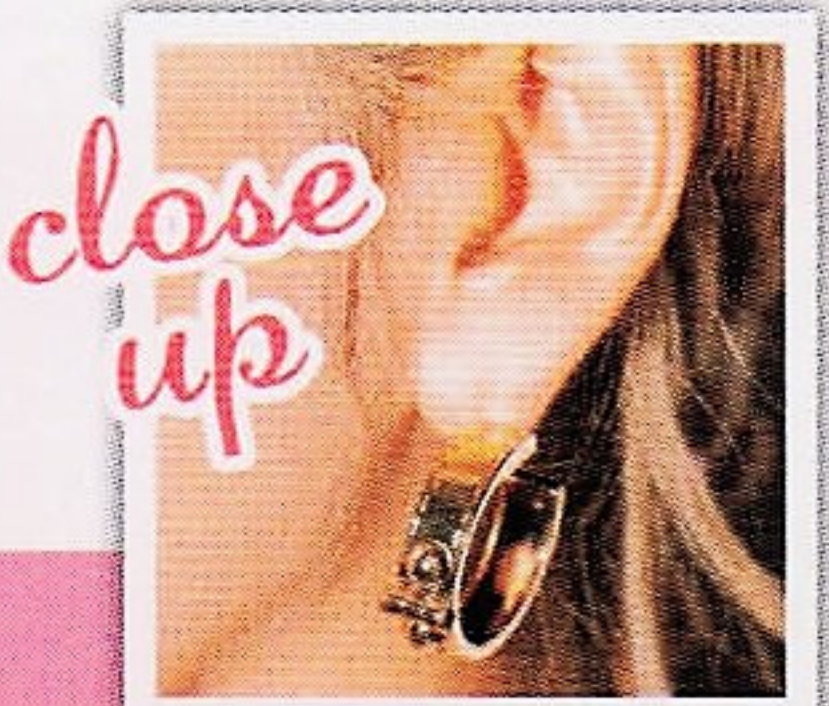
千鳥×ピンクが70'sのレトロバービー風♥

LOW / HIGH

木村歯科クリニック副院長（31歳／東京都）
独身・子供なし
木村美和子先生

ワンピースはALTAのどこかで5,000円くらい。千鳥柄だけ主役にしちゃうと意外と地味になっちゃうからキラキラのパンプスを合わせて華やかに✧ バッグはトリーバーチで約6万円。小物は全部ピンクで統一したよ😺

チェック柄も形を選べばセクシーに見える♥

デザインが超お気に入りのワンピはNOZOMI ISHIGUROのもので27,000円。オフショルで肩がチラッと見えるところも好き♥ ブーティーでカジュアル感をプラスしたよ★ 靴は14,000円、ベルトは3,900円でどちらもrienda。バッグはヴィトン。

アクセはヴィトンがかわいくて好き♥
ヴィトンのモチーフってかわいいし、特別高価なわけでもないからつい買っちゃう。このピアスは40,000円😊

close up

HIGH / LOW

歌舞伎町乱○勤務（29歳／東京都）
独身・子供なし
美咲さん

エク入門♥

彼氏にスッピンをちょこっと堂々公開できる♥　メイク時間が短縮される♥　そんな素敵なまつエクをやらない手はありません♪　まつエクの基本をしっかり身につけて大人ナチュラルな目元を手に入れましょう★

PHOTO_Yoshinobu Bito **TEXT**_Mai Komuro

まつエクなら私たちにおまかせ♥

まつエクエンジェル♥

CoCoLaSun オーナー　河崎ちの

DOT1101 オーナー　荒木さやか

VERIE オーナー　小笠原令子

私たちまつエクど素人なんです◊　目元美人には憧れるけど、まつげ抜けちゃうのも怖いしどうやってオーダーしたらいいか分からないし…。踏み出す勇気がないんです〜!!

まつエクビギナーズ♥

その悩みちょっと待った〜!!

まつエクに悩む祐香の場合♥

ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー（33歳／東京都）既婚・子供なし　水野祐香さん

う〜ん

一回挑戦したけど、最後にほんの少し残ってたまつエクを自分で抜いちゃった◊　バッチリメイクだからオイルクレンジングも使いたいし気をつけなきゃいけないことが多そう…。

まつエクに悩む絵里奈の場合♥

イベントコンパニオン（28歳／東京都）独身・子供なし　奥山絵里奈さん

NO〜

あれって痛くないの!?　つけまつけただけで眠そうな顔って言われるからまつエクなんてって思うけど、自然に仕上げてる友達を見るとやっぱり羨ましいって思っちゃう！

まつエクの基本 その1
カール・長さ・太さ・本数を知る

まずはどんな種類のエクステがあるのかをチェック！　カールや長さ、太さをちょっと変えるだけで全然違った目元になるよ★　ちなみに私は太さを0.15mmで統一して、目頭短めで目尻に向かって長くなるグラデーション♥

長さ

まつエクの長さをは自まつげの長さからプラス1〜3mmがBEST★　あまり長いエクステを選んぶと接着面が少なくなり、向きがばらついて取れやすくなることも◊

短（6mm〜8mm）　単一な仕上がりにならず細かい表現が可能♥　目頭から中央にかけて使うことが多いよ♪　自まつげが切れてるコはこの長さをつけると自然な目元を演出できちゃう★

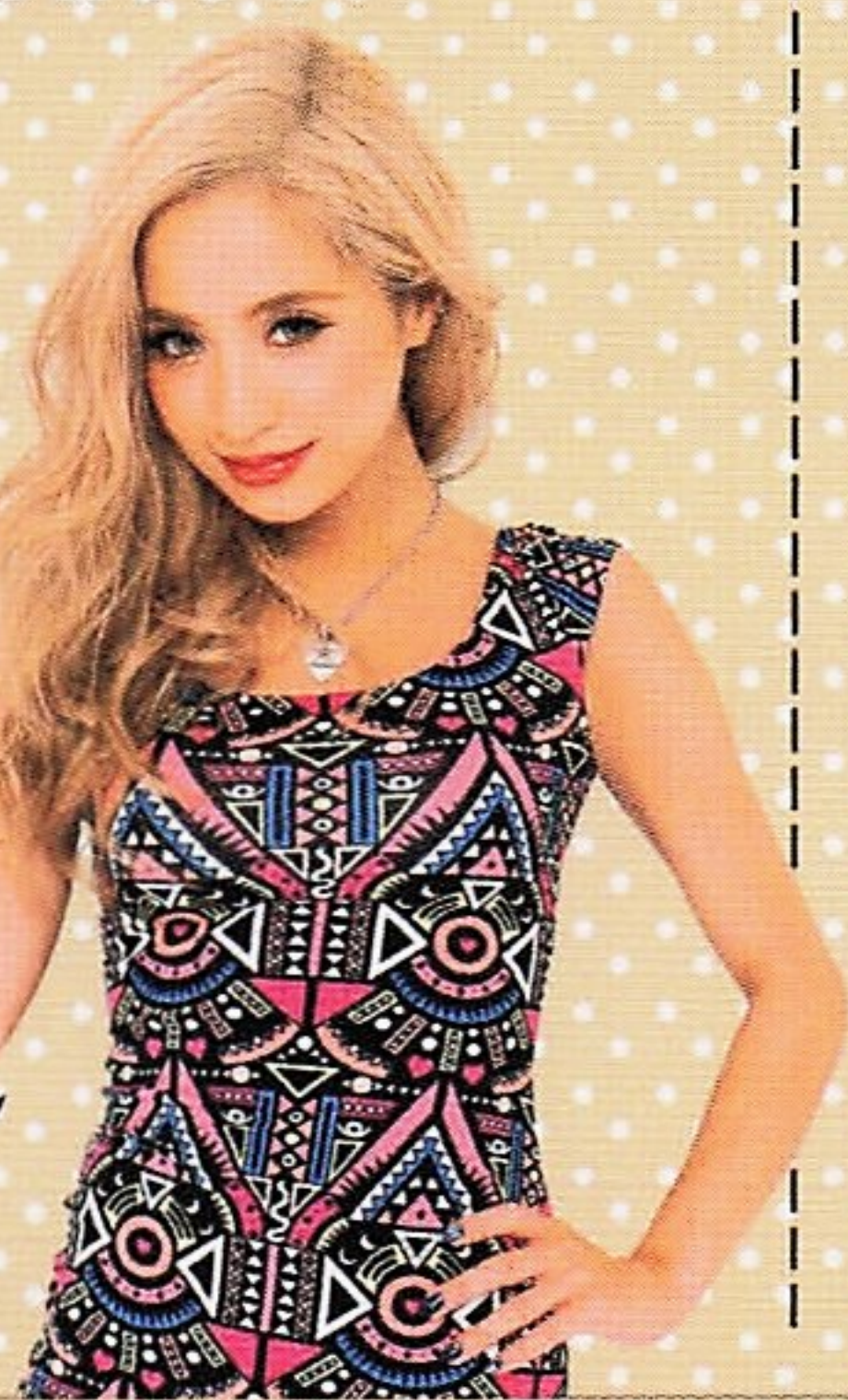
中（9mm〜11mm）　どんなまつげにも長さとボリュームが出せる標準的な長さ　まつエク初心者ならこの長さをバランス良くつけるのがいいかも♪　リピート率が高いまつエク王道の長さ✧

長（12mm〜15mm）　長めに仕上げたい人や元のまつげが長い人におすすめの長さ★　マスカラでは味わえない迫力のあるまつげになるよ♪　まつエクに慣れたらこの長さを試すのもアリ♥

本数

日本人のまつげの本数は100〜250本★　3〜6カ月くらいの毛周期で生まれ変わっています♪　まつエクビギナーなら片目50本を目安に調整するのがおすすめ♥

多　少

まつげの本数が少ない人は、長さを出すシングルタイプのまつエクより、二股に分かれた増毛効果のあるYラッシュや2本タイプのまつエクがおすすめ★　相談しながらつけてね♥

カール

まつエクにはカールの種類があって、カールが弱い順にJカール・Cカール・CCカール・Dカールと呼ばれてます★　カールを変えるだけで仕上がりのイメージが変わるよ

Cカール　しっかりとしたカールが出せるタイプ♥　根元からビューラーを当てたようなパッチリ目元に仕上がります

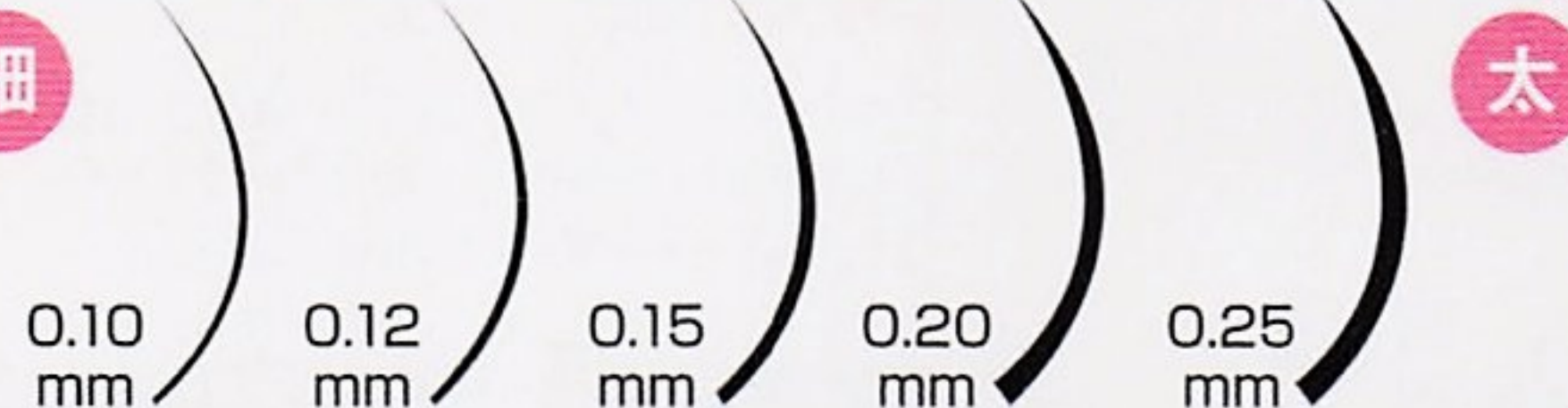
Jカール　日本人のまつげのカーブにぴったりなじむタイプ♥　フィット感がよくてうつむいたときの存在感はバツグン♪

CCカール　Cカールよりも強いカールを出せるタイプ♥　お人形みたいな目元にしたいならこのタイプがおすすめだよ✧

Dカール　一番カールの強いのがこのタイプ♥　目元インパクトを与えたい人や黒目を強調したい人はぜひ試してみて♪

他にも　他にもナチュラルに見せるNカールやBカールなど種類は様々。お店によって呼び名が変わることもあるからオーダーする際に確認してね★

太さ

太さは、まつげが細くハリがない場合は太さは細めの0.1mmがオススメです。しっかりとしたまつげの方は太めの0.2mmのまつげエクステを選んでも大丈夫ですよ♪

細　0.10 mm　0.12 mm　0.15 mm　0.20 mm　0.25 mm　太

まつげが細くハリがない場合は細めの0.1mmがオススメ♪　ビューラーで切れてしまってるコも細めのまつエクを！

しっかりとしたまつげのコは太めの0.2mmのまつエクでもOK✧　つけ過ぎるとまぶたにかかる場合もあるから注意！

さやか　まつエクサロン

DOT1101東京渋谷店
東京都渋谷区宇田川町28-3 渋谷モーリスビル9F ☎03-6415-7272 ㊎11：00〜21：00 年中無休・予約制
http://www.dot1101.jp/

ナチュラル過ぎず 盛り過ぎない、そんな目に 私はなりたい!! 大人のまつ

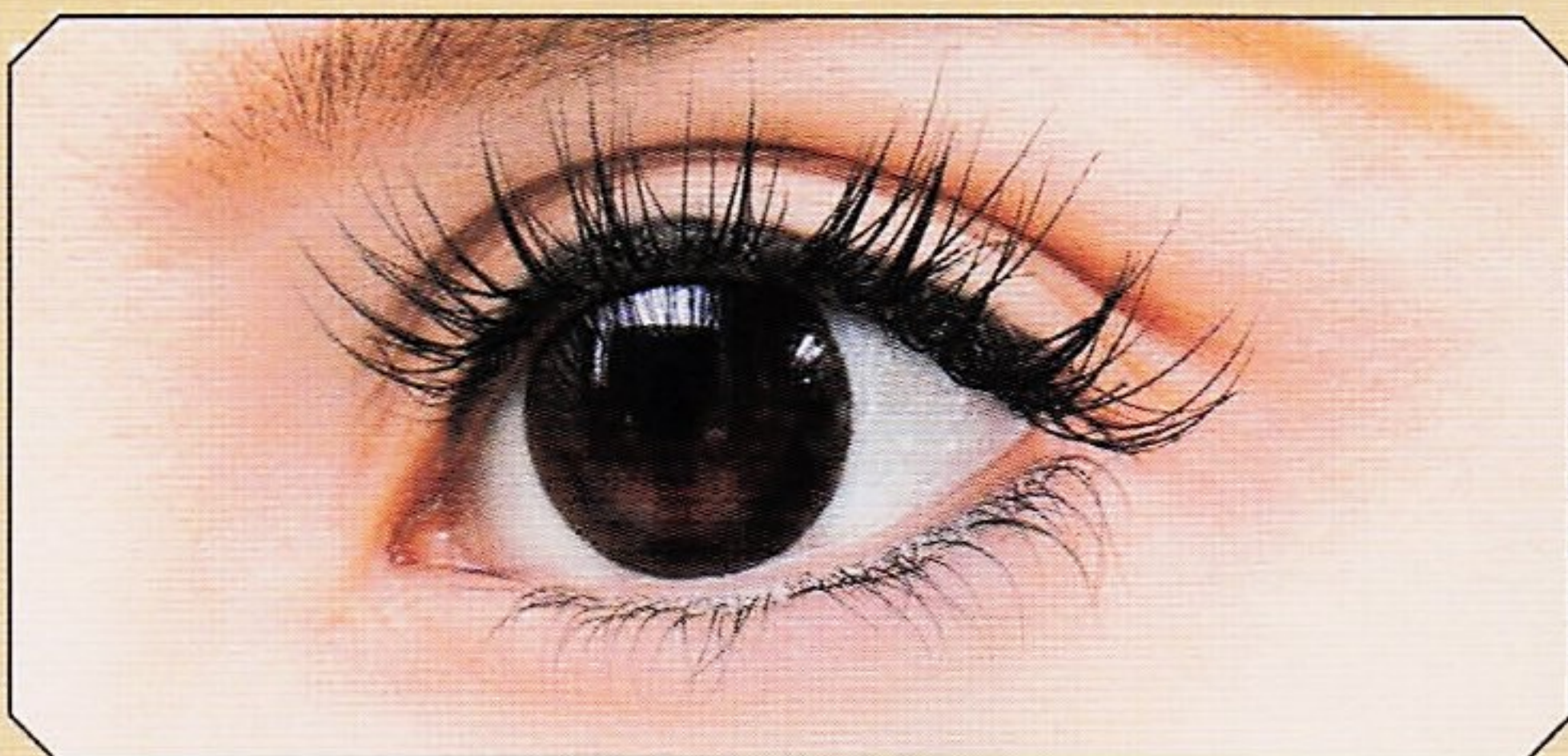
キュート

バンビeyeでウルウルな黒目を強調できるよ♥　黒目の中心部分を一番長くするために、目頭と目尻は10mmからスタートして黒目のふちが11mm、中心が12mmになるように★

ナチュラル

0.15mmの細いエクステを、目頭から目尻にかけて10～11mmくらいの長さでつけていくと自然な仕上がりに♪　黒目の中心辺りから11mmに切り替えるとバランスもとれてGood✧

グラマラス

とにかくボリューム命😸　パッチリした強めのカールで、セクシー系同様目頭を10mmにして目尻にかけて長くしてね♥　全体的にたっぷりつけるのがこの目のポイントだよ♪

セクシー

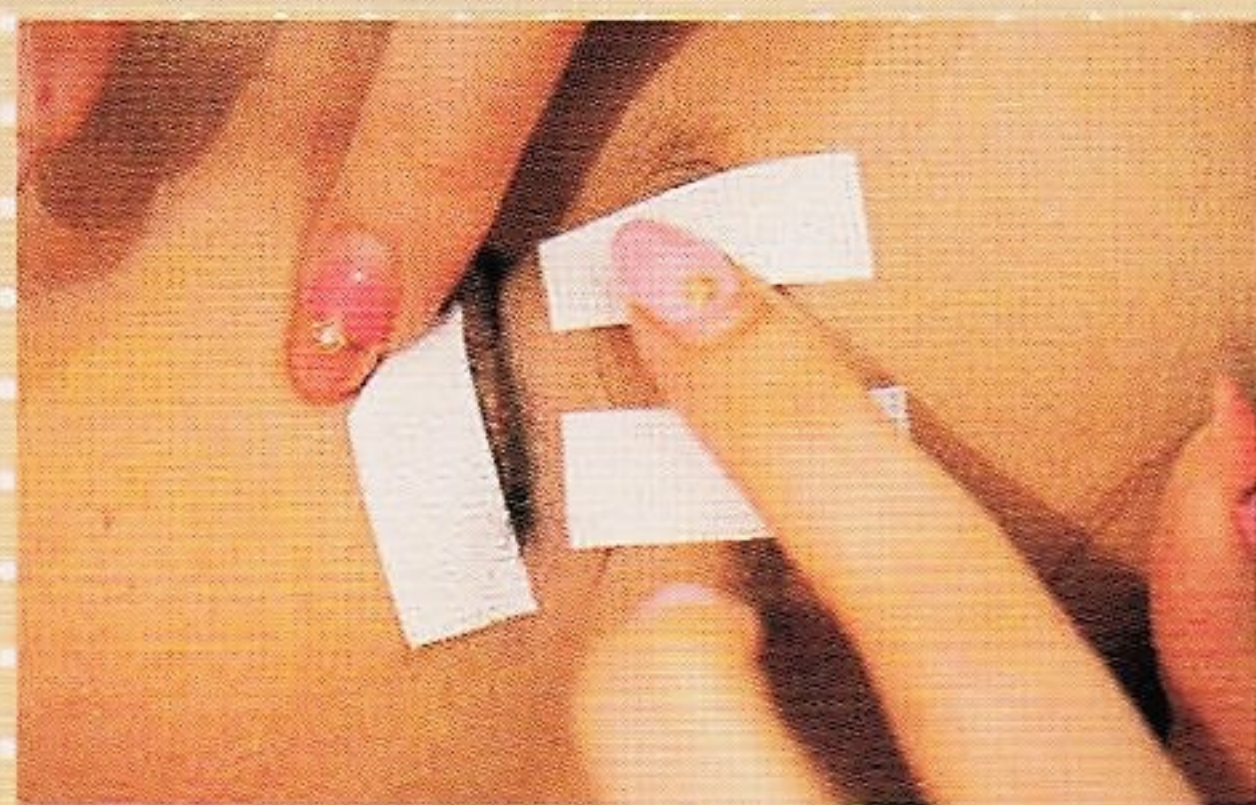
哲朗もビックリ!!　メーテルの目元になれちゃうセクシー系は、目頭から目尻にかけて10～12mmと1mm単位で長くして目尻はボリュームMAXで✧　弱めのJかNカールが◎。

来　店

予約の日時に合わせて来店♪　20分以上遅刻すると希望のメニュー全てができない場合があるから注意してね★

カウンセリング

希望のデザインを相談♪　まつげエクステからグルーの種類、デザインまで１から丁寧に説明してくれるよ♥

保護テープを貼る

目元を拭いて清潔にしてまつげを保護する保護テープを貼る😊　目元以外のメイクは落とさなくてもOK♪

エクステ装着

エクステを1本1本丁寧に装着★　自まつげの状態によってつける太さや長さが限られることもあるから注意して！

グルーを乾かす

装着したエクステのグルー(接着剤)を乾かすよ😸　全ての毛を装着したら再度毛流れを整えるために毛をとかす★

確　認

施術終盤で1度確認します♪　このときに本数が少ないと感じたら追加でオーダーすることができるよ♥

アフターケア&注意事項の説明

最後にアフターケアや注意事項の説明😊　疑問に思うこともしっかり説明してくれる♪　次回の予約もできるよ★

※サロンによって施術の流れが異なる場合もあります。

不安が解消されたらまつエクに挑戦してね♥

基本を知ったら全然難しくないかも♪　まつエク挑戦します!!

まつエクの基本 その2 デザインを知る

デザインは大きく分けて４種類★　初心者さんは、なりたい目元を選んでオーダーすると失敗しないよ♪　慣れたら、太さ・長さ・カール・本数を自分好みにアレンジしてみてね😊　自まつげが少ないと難しい場合もあるから生やしてからが◎。

令子 まつエクサロン

VERIE（ベリエ）
東京都港区六本木4-11-4
六本木ビル605
☎03-6721-1911
㊮12:00～21:00 土 11:00～20:00 ㊡ 日・祝日http://www.verieeyelash.com/

まつエクの基本 その3 オーダー方法を知る

デザインの切り抜きなどを持参して、エクステの種類は店員さんにお任せでＯＫ★　ポイントは１時間30分で予約すること！　施術１時間で必ず一度自分でチェックすると追加オーダーがあっても時間通りに収まるよ✧

ちの まつエクサロン

CoCoLaSun はただ今休店中のため CoCoChino をご紹介♥
大阪府大阪市中央区心斎橋筋2-3-13 リップル宗右衛門町ビル 7F
☎06-6212-1015

まつエクの基本を叩き込んだらいざなりたい目元へ変身★

タイプ別のまつエク講座♥

基本を身につけたらいざ実践★　お姉さんに人気のグラマラス&ナチュラルまつエクのオーダーシートつきだから、ぜひ参考にしてみてね♥　まつエクプロのお姉さんたちのオーダー方法も分かります♪

私たちもまつエクはグラマラス派♥

プロテクトコーティングと美容液でしっかり維持しとるよ★

ちののオーダーシート

- □ カールは中央までC、目尻Jカール
- □ 太さは目頭〜目尻まで0.15mm
- □ 長さは目頭8mm中央13mm目尻12mm
- □ 本数は片目70本の計140本

ミナミBAR CoCoChino経営（32歳／大阪府）バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん

CoCoLaSunはただ今休店中のためCoCoChinoをご紹介♥　大阪府大阪市中央区心斎橋筋2-3-13 リップル宗右衛門町ビル7F ☎06-6212-1015

顔を拭くときは軽く押さえるようにすると長持ちするよ♥

さやかのオーダーシート

- □ カールは目頭〜目尻までJカール
- □ 太さは目頭〜目尻まで0.15mm
- □ 長さは目頭9mm〜目尻14mmのグラデ
- □ 本数は片目110本の計220本

専属モデル（28歳／東京都）独身・子供なし
荒木さやか

DOT1101東京渋谷店　東京都渋谷区宇田川町28-3 渋谷モーリスビル9F ☎03-6415-7272 ㊞11：00〜21：00 年中無休・予約制 http://www.dot1101.jp/

オイルフリーのクレンジングを使って長持ちさせてるよ★

Angelのオーダーシート

- □ カールは目頭〜目尻までCカール
- □ 太さは目頭〜目尻まで0.15mm
- □ 長さはおまかせ
- □ 本数は片目50本の計100本

セットサロンアンジェリカ経営（32歳／東京都）独身・息子1人
Angelさん

HoneyLASH六本木店　東京都港区六本木4-5-6南蛮ビル5F ☎03-3470-3982 ㊞11:00〜21:00 ㊡不定休 http://www.honeylash.com/

美容液を塗ったり、コーティング剤を塗ったりして長持ちさせる♪

奈々のオーダーシート

- □ カールは目頭〜目尻までCカール
- □ 太さは目頭〜目尻まで0.2mm
- □ 長さは目頭10mm中央11mm目尻12mm
- □ 本数は片目80本の計160本

まつ毛専門店グランデアイズ代表（31歳／愛知県）独身・子供なし
伊吹奈々さん

Grand-de-eyes　愛知県名古屋市天白区平針3-117-3F ☎052-893-7588 ㊞10:00〜21:00 土10:00〜19:00 ㊡日・祝

大人な派手目になりたい祐香は

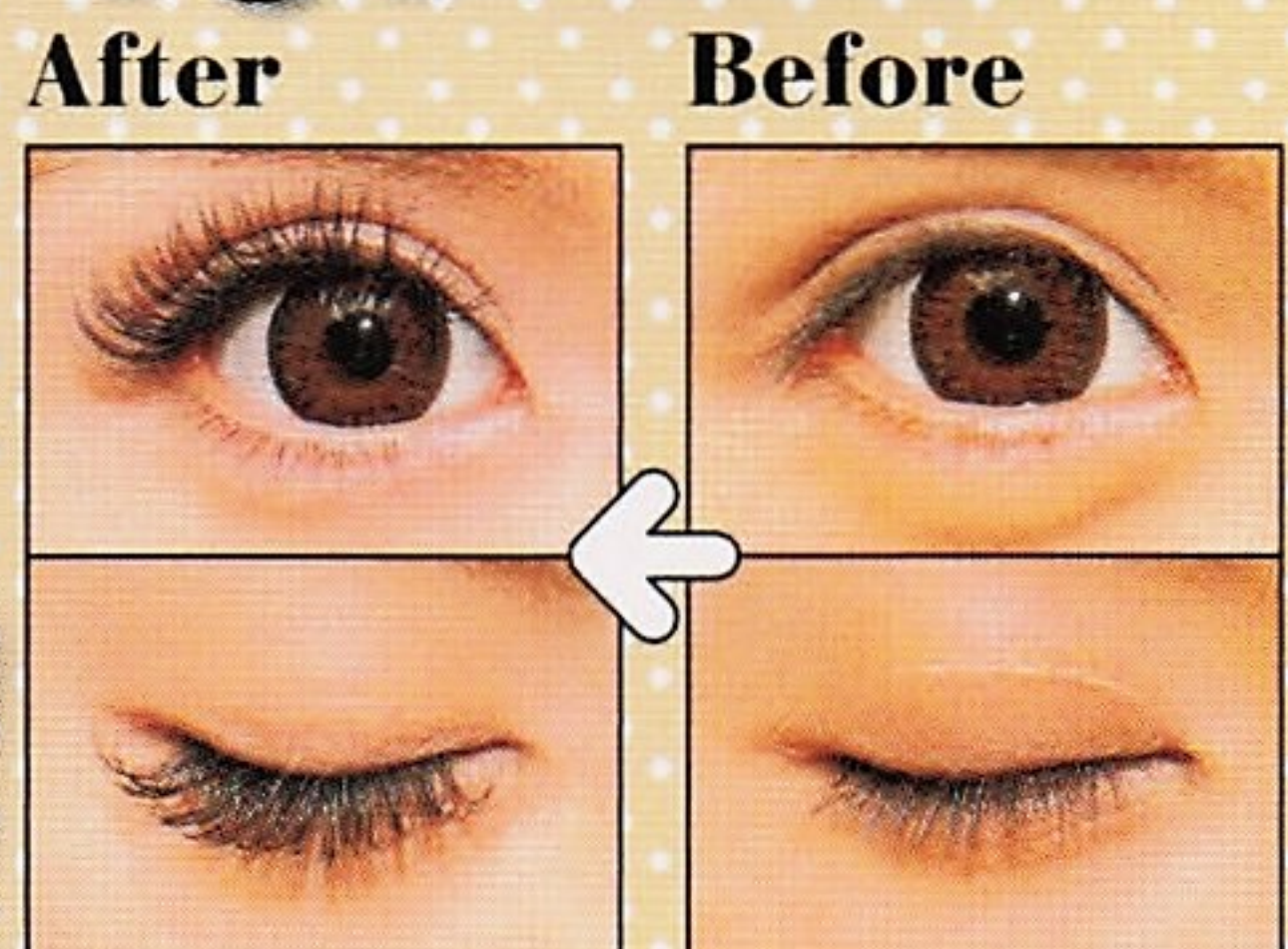
大人の余裕を感じる愛されeyeのお誘い♥

祐香のオーダーシート

- □ カールは目頭・中央・目尻まですべてCカール
- □ 太さは目頭0.15mm、中央0.15&0.2mmのMIX、目尻0.15&0.2mmのMIX
- □ 長さは目頭11mm、中央12mm、目尻13mmのグラデ
- □ 本数は片目90本の計180本
- □ デザインは目尻長めのセクシー系グラマラス

グラマラスに挑戦!!

DOT1101渋谷店の詳細はP044をご覧下さい!!

普段がっつりつけまをつけてるからまつエクは派手にしたいな♥

After　つけまをつけているんじゃないかと思うほどのボリューム感♥　ビューラーいらずのカールで華やかな印象に♪

Before　10代からつけまを愛用してるから自まつげはしっかりある方。ただまつげが細いからスッピンだと寂しい目に

私たちもまつエクはナチュラル派♥

洗顔後は冷風を片目1分半あてて、毎日ブラシで整えてるよ♥

令子のオーダーシート

- □ カールは目頭〜目尻までCカール
- □ 太さは目頭〜目尻まで0.15mm
- □ 長さは目頭〜目尻まで12mm
- □ 本数は片目50本の計100本

アイラッシュサロンVERIEオーナー（33歳／東京都）バツイチ独身
小笠原令子さん

VERIE（ベリエ）　東京都港区六本木4-11-4 六本木ビル605 ☎03-6721-1911 ㊞12:00〜21:00 土11:00〜20:00 ㊡日・祝日 http://www.verieeyelash.com/

コームを使ってまつエクの毛流れを整えて長持ちさせるよ♪

LALAのオーダーシート

- □ カールは中央までC、目尻Jカール
- □ 太さは目頭〜目尻まで0.15mm
- □ 長さはおまかせ
- □ 本数は片目60本の計120本

六本木ベルラ勤務（33歳／東京都）独身・子供なし
LALAさん

DOT1101 東京銀座店　東京都中央区銀座3-3-7 STB9BLDG 8F ☎03-5579-9112 ㊞11：00〜21：00 年中無休・予約制 http://www.dot1101.jp/

スカルプDのまつげ美容液で自まつを強化してまつエクを維持★

愛美のオーダーシート

- □ カールは目頭〜目尻までDカール
- □ 太さはおまかせ
- □ 長さは目頭11mm中央13mm目尻12mm
- □ 本数は片目70本の計140本

RANWAY channel ブロガー（26歳／千葉県）バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

Julien Mara　千葉市中央区新町1-1 ☎043-247-5943 ㊞10：00〜20：00 http://www.julienmara.com/

長持ちさせるために美容液など塗ってブラシでとかしとる★

まなかのオーダーシート

- □ カールは目頭〜目尻までCカール
- □ 太さは目頭0.15mm〜目尻0.2mm
- □ 長さは目頭10mm〜目尻13mm
- □ 本数は片目110本の計220本

北新地バニラ勤務&アパレル会社社長（27歳／大阪府）独身・子供なし
まなかさん

Glanz（グラン）　大阪府大阪市中央区南船場4-14-1 南船場ブリック704 ☎06-7505-7712 ㊞11：00〜21：00（最終受付）㊡不定休

自然に盛りたい絵里奈は

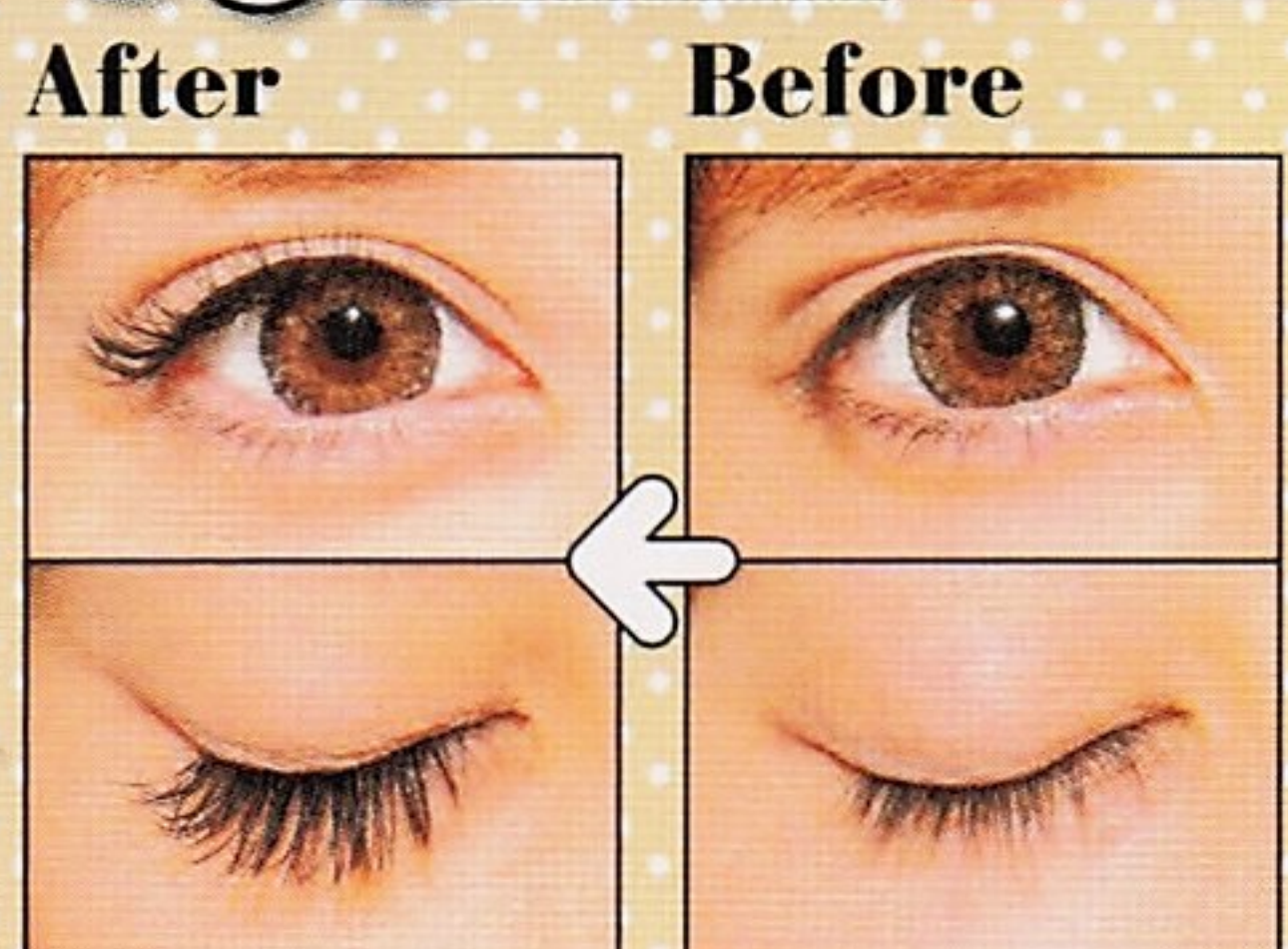
やさしげ目元から放つモナリザ級の微笑み♥

絵里奈のオーダーシート

- □ カールは目頭・中央・目尻まですべてDカール
- □ 太さは目頭・中央・目尻まですべて0.15mm
- □ 長さは目頭10mm、中央11mm、目尻12mmのグラデ
- □ 本数は片目60本の計120本
- □ デザインは目尻長めのセクシー系ナチュラル

ナチュラルに挑戦!!

VERIEの詳細はP045をご覧下さい!!

もともと目が大きい方だからやり過ぎないナチュラルに挑戦♪

After　目尻の毛がくるんと上向きになって眠たげな目元が解消された♪　自分のまつげとうまくなじんでて自然に見えるのもうれしい♥

Before　まつげがしっかり生えてて本数も多いけど、目尻側が下向きでいつも眠そうな目って言われるんです…

今まつエクで悩んでいる人も必見!!
まつエク7種の神器♥

目力をキープするためには、秘密の7つ道具を常備すべし！　クレンジングからマスカラ、美容液まで、まつエク上級者を目指すには必要不可欠なグッズを紹介しちゃいます✧

マスカラ

メイベリン ボリューム エクスプレス ロケット 01

メイベリン ラッシュニスタ 01

ボリューム エクスプレス ロケット（¥1,470）洗練オトナボリュームを実現。ラッシュニスタ（¥1,260）は上向きまつげをキープ♪　どちらもお湯で落とせるタイプだよ♥

コーム

資生堂 マスカラコーム

自然な目元に仕上げたいなら、マスカラを塗った後にこのコームでとかして　まつエクのお悩みにも多い、まつ毛の絡まりを解消するのにも、一本あると便利だよ★　¥210

ホットビューラー

日立　まつ毛カーラー HR-530　アイクリエ

メインヒーターでまつげを大きくカールさせ、トップのポイントヒーターでより細かなカールを演出。毛流れを整えるコームもついてるからこれ1つでOK♪（オープン価格）

コーティング剤

ビューティルア ラッシュコーティング

まつエク施術の仕上げとして接着部分に塗るとまつエクの持ちが格段にUP♥　ツヤがなくなったまつエクを艶やかな状態にしてくれます♪　自まつげにも★（オープン価格）

美容液

グローフォー アイラッシュ

まつエクのまま塗ることができる美容液。タバコの煙やほこりからまつげを保護、補修する植物由来の美容成分18種を配合★　まつエクを長持ちさせる効果も♪　¥4,200

まつ毛美容液 ラピッドラッシュ

夜の洗顔後、1日1回のケアで驚くほど長く、濃く、カールした自まつげが誕生♪　まつげが少ないコや、長年のエクステでまばらなまつげのコにもオススメ★　¥9,450

クレンジング

オルビス クレンジング リキッド

まつエクはオイルクレンジングNG！　このクレンジングは100%オイルカットで、メイクと水の両方になじみやすいアクアクレンジング成分を配合。洗い上がりもスッキリ★　ボトル入り150ml／¥1,400

アイライナー

アイラッシュラボ イージーアイライナー

エクステをつけていても使いやすい最小0.1mmの先端✧　色素沈着しにくい天然素材のカーボンブラックを使ってるからぬるま湯でするんと落とせるよ★　¥2,940

まつエクみたいに自然に盛れるつけまBEST5

まつげが揃ってなかったり抜けが気になるコは、まつエクみたいに自然に盛れるつけまでまつエク気分を味わって♥　お姉さんにピッタリな大人な目元になれる人気つけまベスト5♪

BEST1♥

ダイヤモンドラッシュ　シークレットeye

つけまつげをつけていないような、極上のナチュラルeyeを演出するつけまつげ。極細の毛が、目尻にかけて濃く長くグラデーションのようになっているデザインだよ♥

MERIさん
仕事のときとかバッチリし過ぎない日によくつけてます★　ナチュラルだけど印象的に

中出真菜さん
ファミリーで出かけるときや旦那と2人でデートするときによくつけています♪

BEST2♥

ヴァニラバースデー No.1 さっぱりナチュラル

細くて柔らかい毛を使用★　フサフサな毛で自然に自まつげになじんでまつげ全体を自然にボリュームアップさせてくれるよ✧　目頭から目尻まで、密度が一定★

けいこ
家族で出かけるときや友達と会うときにつけています♥　自然に見えて違和感なし★

谷和香さん
ご近所のママ友と出かけるときに♥　ゴテゴテしてないから目元が自然に見えるよ♪

BEST3♥

ルミナスチェンジアイラッシュ　Fドールeye

目尻を重くさせない束感まつげが、お人形みたいな目元に仕上げてくれるつけまつげ♥　アイラインが自然な透明軸タイプだからよりナチュラル感がUP♪

美咲さん
普段からこれをつけることが多いんだけど、やり過ぎ感がないから大人な目になれるよ！

佐藤加奈子さん
派手な目に飽きたときに使っています★　ナチュラルな感じになりたいときは絶対コレ♥

BEST4♥

ドーリーウインク No.17 ダイアモンドドーリー

黒目くっきりボリュームタイプのつけまつげ　二重のラインが際立ってくっきり黒目を強調してくれる♥　長過ぎないから自まつ毛と自然になじむのも◎♪

醍醐あすかさん
落ち着いた服を着るときはコレ　ナチュラルだけど盛れるからママにもおすすめ★

杉山佳那恵さん
デートのときはいつもより薄めのつけまでナチュラルに仕上げてドキドキさせるよ♪

BEST5♥

資生堂　アイラッシェズ V3

根もとの軸が細くやわらかいから、どんな目のカーブにもぴったりフィット✧　つけまつげと感じさせない一体感のある仕上がりだからどんなシーンにも♪

鈴木きおみさん
彼のママに会うときや仕事の大事な打ち合わせのときにチョイスして大人っぽくします♥

水野祐香さん
旦那さんの親に会うときやお葬式に参列するときに♪　ナチュラルメイクのときにも♥

お姉さん百貨店 Ranking 第1位

本当に毛が薄くなる!! シリーズ累計4万台✧

Luminic フラッシュ式脱毛器セット♥

手軽さと確かな実力でずぼら女子にも大人気

気軽なセルフケアで1年中ムダ毛が気にならない✧

Price Down!
合計84,500円が
39,800円!!

姉agehaオリジナル抑毛ジェルが3本ついてくる!!

年間ランキング大発表♥

おうちでエステ並みのセルフ脱毛ができるフラッシュ式脱毛器 少し痛いけどツルツル！と姉agehaモデルのお墨付き✧ 1カートリッジ6,000発（ワキだけなら約150回）で39,800円はおトク!

セット内容
- 本体
- 予備カートリッジ1個
- 姉agehaオリジナル抑毛ジェル3本
- 特製サングラス
- 冷却パック
- 電源コード
- 取扱説明書

人気の理由はコレ!!
1. 効果がちゃんとあってコスパも◎
2. おうちで使えてアンダーヘアも処理できる♪
3. メイドインジャパンで安心の高品質★

ドレスプロデューサー（28歳／東京都）独身・子供なし
杉山佳那恵さん

どの商品も実力のある優秀商品★

トレーラー運転手（28歳／千葉県）独身・子供なし
渡辺かなえさん

お姉さん百貨店 Ranking 第2位

おトクすぎるセット内容に人気が集中!

OVER25の"美ごもり"セット♥

マイクロカレント機能がついたコロコロと、3つのスキンケアが一緒になった商品♥ 美顔器は顔だけじゃなく、全身に使えるのでセルライト撃退にも効果バツグン

セット内容
- コロコロローラー
- 洗顔料
- ローション
- クリーム

ダイヤモンドカットで多面体★小顔&弾力アップの実力派♪

顔も体もコロコロ流して理想の形を手に入れて♥

ペノアプレミアム電子ローラージュエル

イクスピアDR ナイトクリーム

クリームは化粧下地や朝のスキンケアにも使える!!

イクスピアDR エッセンスローション

ローションは防腐剤フリーで敏感肌でも安心!!

イクスピアDR ホイップ&ストップ

洗顔料は低刺激でつっぱらない!!

Price Down!
合計50,610円が
15,750円!!

人気の理由はコレ!!
1. 1日5分でハリが生まれてリフトアップ♥
2. 3つのスキンケアでもちもち美白✧
3. 血行促進して全身の余分なお肉を撃退!

お姉さん百貨店公式サイト
http://aneageha.com

コレ前から気になってたんだよねぇ〜って人も、webサイトをチェック! プライスダウンの期間はいつ終了するか分からないよ! 買いたいと思ったときが買いどきだよ♥

最も人気のあった商品をご紹介♥

最優秀アイテム Ranking!!

おかげさまでお姉さん百貨店も開店1周年!! 全国各地のお姉さま方にご好評頂いています♥ 今回はベストランキングの発表と、秋の夜長にぴったりのアイテムを紹介します♥

PHOTO_Youki Oneyama (JOPS) HAIR_Hideyuki Shimojo (f-me) EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

Price Down!
合計12,000円が
7,500円!!

webサイトには詳しい情報を掲載中

Hikari model
Keiko model
Chino model
Sayo model
Sayaka model

お姉さん百貨店 Ranking 第3位

トレンドを押さえた豊富なデザインに夢中♥

age美ケアシリーズ♥

ハリや潤いを与える美容液と、年齢肌を撃退する携帯型美顔器★どちらも原価度外視の実力派✧。選べる楽しさも◎

人気の理由はコレ!!

1. お手頃価格以上の働きに発売から5カ月で第3位★
2. 17種類の中から選べるオシャレなデザイン♥
3. 美顔器はコンパクトながらリフトアップ!

使い方はカンタン!!

1 化粧水などで整えた肌に、美容液を塗る♪ 目元、ほうれい線など気になる部分にはたっぷり浸透させる

2 スイッチを押して当てるだけ★ 先ほど塗った美容液の上を滑らせるように下から上へとなじませるよ♪

W使いで美容成分を肌の奥へ表情ジワをなくしてマイナス5歳肌

主婦&Tokyo Nadeshikoブロガー(33歳/東京都)既婚・子供なし
MERIさん

お姉さん百貨店 Ranking 第4位

ダイエット部門で売上げ1位の美脚サプリ★

ジゼリズム♥

モニターテストで89%の人が下半身のサイズダウンに成功した実績あるアイテム♪ むくみやセルライトに効果的なサプリは、飲むだけの手軽さゆえに手放せなくなる人大多数♥

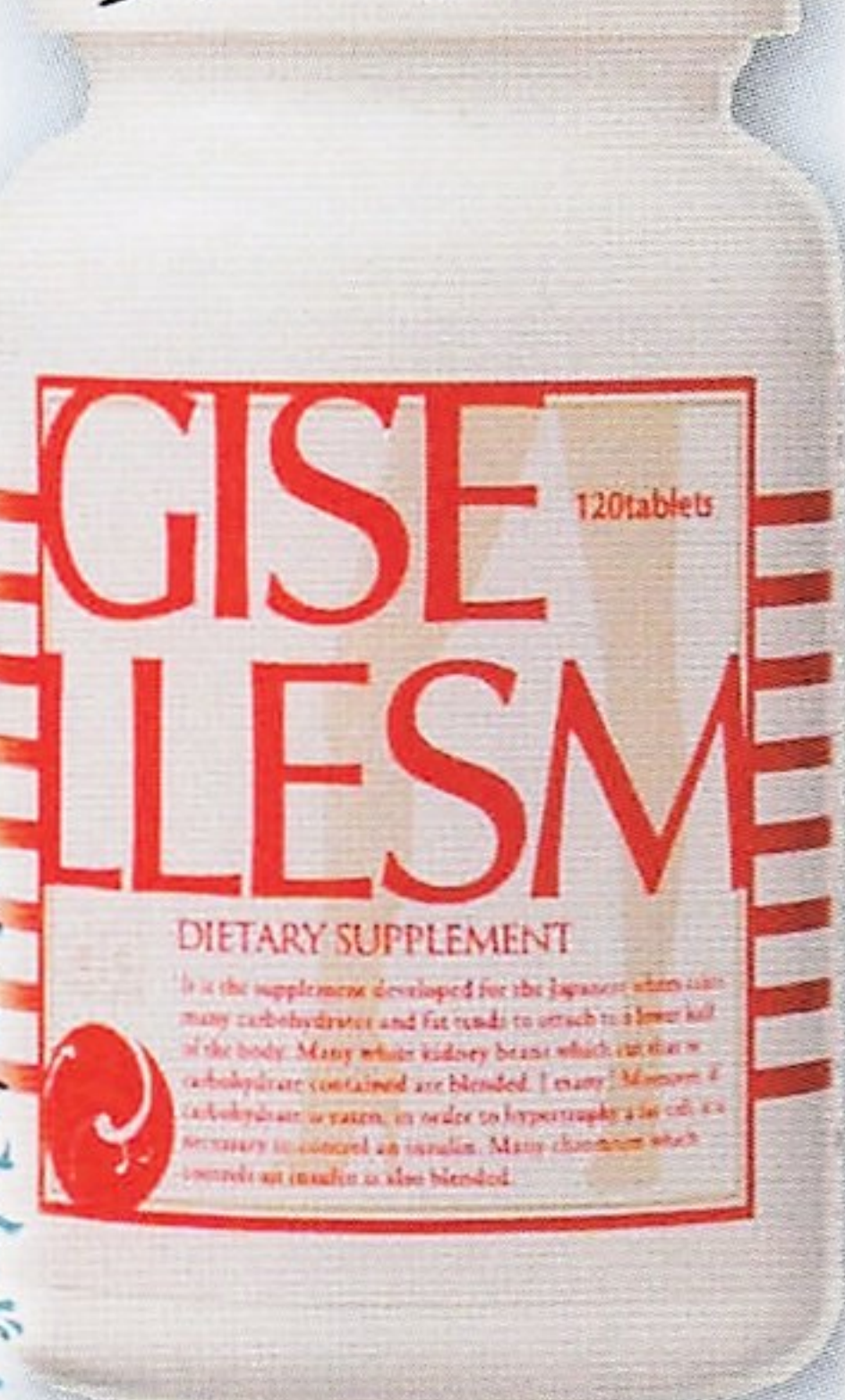
むくみやセルライトをオフ!スラリと伸びる美脚で魅了✧

従来の20倍もの強力成分で下半身太りを完全燃焼★

Price Down!
18,900円が
4,200円!!

人気の理由はコレ!!

1. 立ち仕事などでむくんだ脚に効果抜群★
2. ドックドックと血流の動きを実感できる♪
3. 下半身のセルライトを撃退する強力成分配合!

Price Down!
合計23,790円が
9,800円!!

お姉さん百貨店 Ranking 第5位

ミクロレベルの超音波で毛穴汚れを一掃✧

ウォーターピーリング美顔器 アクアフューチャースキン♥

毎秒およそ23,500回の振動で毛穴の黒ズミ、肌のくすみをオフ!

導入美容液としても使える日美綺麗シリーズAGトリプル付き!!

超音波振動が一瞬にして水をミスト状にして、肌に細かい振動を与えながら肌表面の古い角質や毛穴に詰まった汚れを吹き飛ばしてくれるよ♥ 毛穴のつるつる度にハマる人が続出!

人気の理由はコレ!!

1. 水と超音波振動だけなので肌にとっても優しい♥
2. コードレスなので場所を問わず使える
3. 1回でリフトアップを実感できるよ★

こんなに変わる!!

BEFORE
AFTER

ガンコな黒ズミや毛穴汚れも3カ月でほとんど目立たなくなる✧。ミクロな毛穴に変身する驚きの結果だよ~

だだ広がりのほうれい線がきゅきゅっとリフトアップ♥

あなたの身近な美活動の応援団!! この1年間 お姉さん百貨店

Trend Item

美容業界の流行に敏感な方へ！

流行りのアイテムやこれから注目されるアイテムを揃えたよ！ どれも成分が安全で、効果が期待できるモノなので要チェック★

炭酸フォームマスク

6,825円!!

もこもこの泡が肌を包み込み毛穴が小さく目立たなくなる♪

市販のものは1剤と2剤を混ぜたり、ラップを重ねたりと手間がかかるけど、これは水を足すだけ♥ 使うたびに肌がトーンアップする★ お試しサイズ2,940円もあるよ♪

1回で変わると人気の炭酸マスク
スキンプライオリティ フェイシャルマスクパウダー♥

美容ドリンク

4,200円!!

若い女のコが隣に来ても気にしない心と見た目へ

高美容成分の他に、5種類のビタミンなどを配合♥ 秋バテかな?と感じたその日に1本飲むと、翌朝身体が軽くなってるのを実感するよ

なんとコラーゲン1000mg!
プラオーシャン ドリンク♥

毛穴ケア

3,150円!!

洗い流した瞬間の肌質が感動するほどみちがえる

洗顔後、顔や首など毛穴汚れやくすみが気になる部分になじませて約100秒★ するとザラつきが気になった肌が陶器肌に生まれ変わるよ♥ ヒアルロン酸、スクワラン配合。

100秒後にはむきたまご
ブランピュール ワンハンドレッド♥

ファンデーション

1,890円!!

BBクリームより軽いのにくすみ色ムラ毛穴をカバー！

化粧水のあとはコレ1本でベースメイクが仕上がるアイテム 保湿成分入りだから、1日中ツヤっとした仕上がりが続くよ♪ 姉世代にありがちな夕方のくすみも心配ナシ♥

流行りの美容液成分入りファンデ
CCクリーム♥

保湿クリーム

12,000円が 5,500円!!

乾燥でこわばる肌に潤いを♥ 冬でも固まらない馬油入り♪

こだわって作った馬油に、贅沢保湿成分を加えた最高品質のシワ対策クリーム。毎日たっぷり塗っても3カ月以上は使えるよ♥ 半額以下のプライスダウンは今だけです!

クリームタイプの美容液★
KU ナチュラル クリーム♥

Diet Care

エクササイズが苦手なアナタに♥

体形キープが難しくなってくるお姉さん世代に、とっておきのダイエット商品を取り揃えました♥ 気軽に始められるアイテムだよ♪

バストアップジェル

27,300円が 3,480円!!

ジェルがバスト周辺の女性ホルモンを活性化させ、脂肪を貯め込むように働きかけてくれる♪ 25歳以上でバストアップも夢じゃないよ

モニターテストで97%の人が肌の弾力&2カップアップ

垂れ乳も貧乳も美乳に近づく♥
ヴィクトリア チャームジェル♥

ダイエットサプリ

27,720円が 3,980円!!

特許成分11種を凝縮した強力なデトックスサプリ

飲んで10分程経つと熱くて汗が止まらない！と燃焼効果は絶大 代謝促進成分や宿便を一掃する成分が体内のアブラを強制的に排出★

今までヤセられなかった人に
カットバーン 増量版♥

ダイエットサプリ

27,720円が 3,980円!!

脂肪溶解注射と違い、全身の脂肪を溶かして強制排泄！

メスを使わずに確実に脂肪を撃退する「脂肪溶解注射」の成分を飲用として研究開発したサプリ★ ヤセにくい二の腕や太もものサイズダウンも!

短期間で効果は脂肪溶解注射以上
メルティボイル♥

ダイエットサプリ

5,250円!!

代謝→燃焼→排出の強力なトリプルパワーで体質改善！

カロリー消費量をアップさせ脂肪を急速に燃焼し、便秘まで解消してくれる「ボロホ」という成分を配合♥ 体質改善もできるのでリバウンドしない！

アラサーの頼れる助っ人♪
スリネージュ♥

置き換えドリンク

4,800円!!

マッサージが苦手なアナタに飲むだけずぼら美容法

いつもの食事をこのおいしいジュレに置き換えて、下半身をダイエット♪ マンゴー、ストロベリー、バナナの3種類×5包入りで飽きないよ♥

味は3種類! マンゴー味 バナナ味 ストロベリー味

代謝がアップしセルライトを除去
ジゼリズム 脚スリム 置き換えダイエット♥

Dantal Care

将来のためにも健康で白い歯に！

お口の中を清潔に保ち、さらに笑顔に自信が持てるようになるオーラルケア♥ 肌やボディも大切だけど抜かりないケアを心がけて♪

特許取得の最新成分で歯のくすみを目くらまし

ホワイトニングジェル

合計6,960円が 4,725円!!

歯の表面を削って白くするんじゃなく、付着した汚れを落とす歯みがき★ 1マイクロメートルの凹部に入り込んだ着色を表面に浮き上がらせます★ リキッドとジェルは単品販売もしているよ♥

毎日の歯みがきで日に日にくすみがゼロ
ホワイトニング歯みがきNP101♥

ホワイトニングセット

合計 7,140円!!

歯の汚れを除去&コーティング 本来の白い歯が自然に続くよ♪

ヘッドは3種類!

歯医者さんが使う器具を参考に開発。歯ブラシとは違って面で歯をとらえてクリーニングするので、ワンランク上の仕上がりに♥ ステインをしっかり除去し本来の白い歯に戻してくれるジェルは、口の中も清潔にキープ★

歯医者さんのホワイトニングケアを自宅で
オーラルエステDP・α ホワイトニングケアセット♥

ココで作っているのはこの8種類♥

age美ケアエッセンス、美ごもりセットのスキンケアライン「イクスピュア」シリーズ3種、オリジナル商品の酵素ドリンク「スリムレディ」、Luminic脱毛器セットの抑毛ジェル、潤肌マジックリフトのエッセンス2種だよ♥

株式会社アンプリーさんの工場は今回が初お披露目★ ココでお姉さん百貨店でも人気の8アイテムを作っているよ!

工場長:関 辰也さん

お姉さん百貨店の商品は主にココで作られています♥

Original Item

おトクになってる期間中に♥

平均15～20万円もするエレクトロポレーション機能がついて

24,800円!!

アンチエイジングにこれ1本! シミ、ハリ、肌荒れに効果◎◎!

何がスゴいって、注射を使わずに美容成分を真皮層まで導入できるエレクトロポレーション機能付き★ 従来のイオン導入に比べて浸透率は20倍! クレンジングで落としきれなかった汚れも毛穴の奥までキレイにオフしてくれる♪

イオン導入の20倍もスゴい美顔器!

潤肌マジックリフト♥

潤肌マジックリフトはココが人気!

1. エステサロンで20万前後もする機能が格安
2. 高濃度美容液やクレンジング美容液もセット
3. エレクトロポレーションが自宅で気軽にできる

10本+2本おまけで

3,600円!!

プチ断食ができる腹持ち◎の爽やかグレープフルーツ味★

割らずにそのまま飲める♪

スリムレディ♥

炭酸水や豆乳など割って飲むタイプが多いけど、そのまま飲めるタイプが欲しい! というみんなの声から生まれた飲みきりタイプのお手軽酵素ドリンク

特別催事コーナーでございます

他では見ない厳選された優秀アイテム!

Misaki model / Rie model / Sawa model / Waka model / Yuka model / Angel model

オシャレなデザインに秘めた実力は見逃し厳禁!

合計12,000円が

7,500円!!

姉agehaモデルがパッケージをデザイン♡

age美ケアシリーズ♥

塗るだけボトックスとも言われるアルジレリンや数種類の美容成分を配合した美容液に、ミニサイズで持ち運びも便利な携帯型美顔器のセット W使いでくすみがちな肌のトーンをアップさせ、ハリツヤのある肌へ♥

ココではお姉さん百貨店オリジナルアイテムを紹介するよ♪ MD部が自信を持ってオススメする商品なので、ぜひチェックしてみて!

Delicates Care

ニオイや汚れ、かゆみやゆるみなどデリケートゾーン全般の悩みには泡洗浄がオススメ★ アンダーヘアの抑毛促進や、剛毛の毛質改善も期待できる♪

女子だけのブルーな悩みを解消

1,980円!!

ラブソープ

厳選されたジャムウ成分やイランイランなど多数配合♥

デリケートゾーンの悩みを撃退!

ラブリーゾーン デリケートエピソープ♥

3,980円!!

美白クリーム

男をトリコにするフェロモン成分も配合

セルフケアで黒ズミが気になる部分に塗るクリーム♥ 美白成分の他にビタミンC誘導体も配合されているので、色素沈着の抑制も期待できる!

デリケートゾーンの黒ズミをオフ

ラブリーゾーン ヴァージンスキンクリーム♥

2,980円!!

消臭ミスト

洗い流さないミストだから場所を選ばずに使える♪

おりものや生理前の気になるニオイを消臭+ローズの香りでいつでも愛されボディに♪ 手軽なのに抑毛効果もあるなんて、嬉しい限り♥

気になるニオイにシュッ♥

ラブリーゾーン デイリーケアミスト♥

3,980円!!

除毛クリーム

ビキニラインのムダ毛を撃退! 塗って待ってるだけで簡単☆

高いお金をかけず、しかもお手軽にアンダーヘアの処理ができる除毛クリーム★ 保湿成分配合なので処理後の肌もすべすべ! 腕や脚にもOK★

魅力的なビキニラインに♥

ラブリーゾーン ヘアリムーバー♥

Detox Care

各

3,150円!!

入浴料

エステサロンでも実際に使われている本格処方の入浴料♪ コエンザイムQ10、ヒアルロン酸、コラーゲン配合とお姉さん世代が喜ぶ成分をたっぷり配合しているのがポイント♥

ラベンダーの香り

花の香りで癒されながらくまなくしっとり肌に

ゆずの香り

ローズの香り

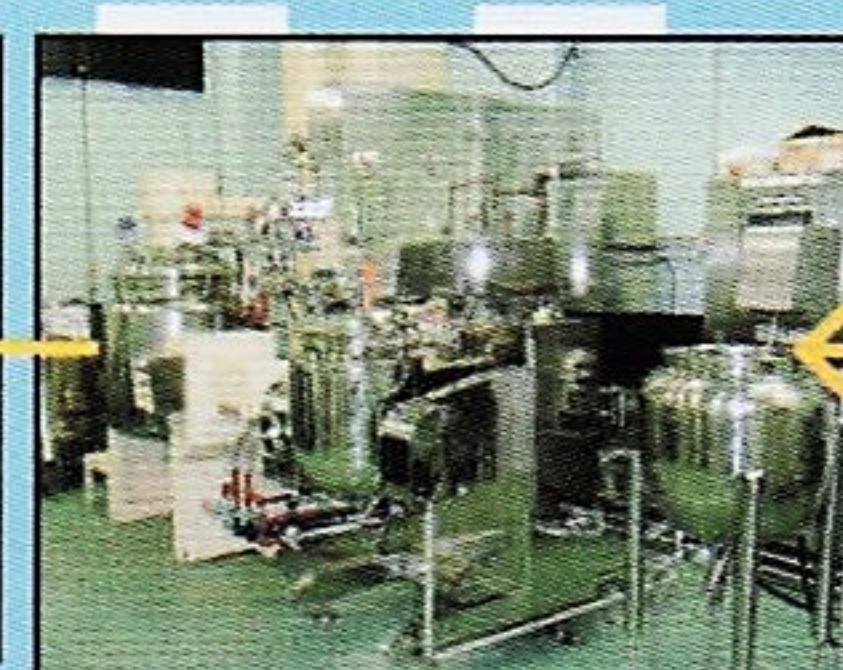
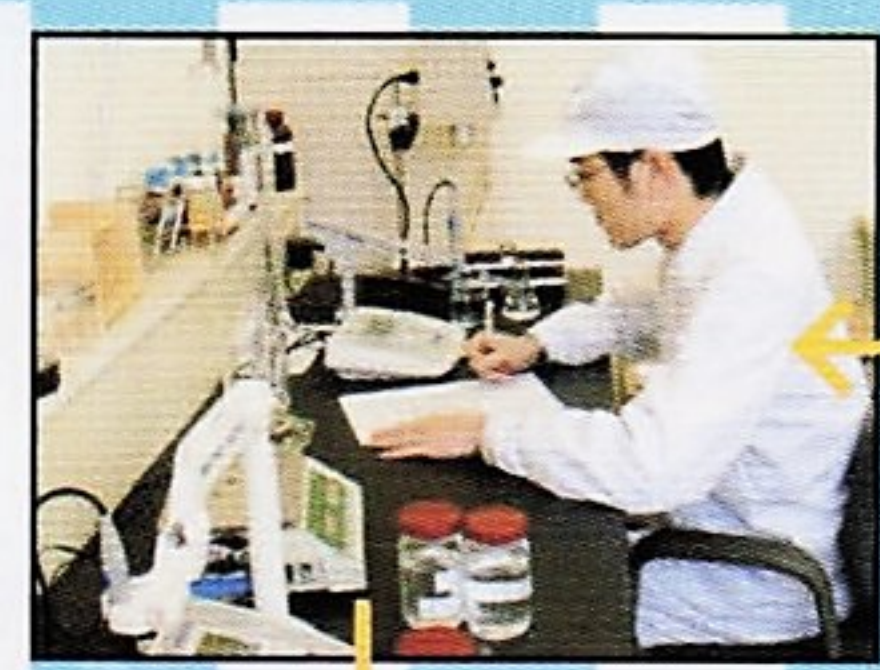
バスタイムのお供に仲間入り♥

入浴して約10分で汗ダラダラ!

BE SPA ACTRESS♥

お姉さん百貨店公式サイト

http://aneageha.com

いつでもどこでも、気になった商品を購入できるのがwebサイトのイイトコロ♪ 全国のお姉さんひとり一人に満足してもらえるよう、商品は常に豊富に取り揃えているよ♥

右のアイテムを中心に、製造から品質管理、包装など、徹底した管理体制のもとで製作しています。みんなに満足して使ってもらいたいから安全でイイモノだけを厳選しています!

私たちが見つけた♥

海外発

神COSME

スキンケア、サプリメント、洗剤も!!
日本のものより優秀！ 高くない！ 見た目もかわいいからスキ♡

お姉さんたちが愛用している、とっておきの海外コスメをご紹介!! しかもリピ買い率が高い、優秀コスメばかりだよ♥ 手に入りにくいけど、面倒なひとてまをかけてでも手に入れたいその理由を検証！ 使えば気分は海外セレブ✧

PHOTO_Nobuyuki Sasaki EDIT&TEXT_Haruka Noda ＊購入可能場所、価格についてはすべて編集部調べです。購入、使用は自己責任のもとにお願いします。

SKIN CARE ITEM スキンケアアイテム

アメリカやヨーロッパは日本よりも美容文化が進歩してるから、まだ輸入されていない最新の成分が入ったスキンケアアイテムが山盛り♥ 日本製にはない特別な効果を堪能して

1

美和子先生が愛用♥

シミ・シワに効く カイネレースのスキンケアシリーズ

木村歯科クリニック副院長（31歳／東京都）独身・子供なし **木村美和子先生**

使っていくうちにどんどん肌がキレイになる♥ シミやシワが本当に目立たなくなるし美白効果も✧ このローションとクリームはそれぞれ12,000円くらい。洗顔フォームも愛用中✧

カイネレースって?

アメリカで大人気のドクターズコスメ。カイネチンという植物ホルモンが入っていて、肌を若返らせる効果が。副作用がほぼ無くて安心♥

- ☑ アメリカで買える
- ☑ 日本の輸入コスメサイトでも購入可

2

HIKARIが愛用♥

ハリ・ツヤが出る美容液 トランスダーマR

主婦&アクセサリーデザイナー（29歳／東京都）既婚・息子1人 **HIKARIさん**

1回使っただけで翌朝肌にハリが出たの！ それ以来海外に行ったら必ず買ってきてる♥ スキンケアが面倒な日もこれさえ塗っておけばプルプル肌に✧ 15,000円くらいだよ

トランスダーマRって?

30年以上も皮膚科学の研究を行ってきた大学教授が開発。スウェーデン生まれのブランド。トランスダーマA、Cは日本でも購入可能。

- ☑ トランスダーマA、Cは日本でも買える（PLAZA、クリニック等で取扱。直営店はなし）
- ☑ トランスダーマRはアメリカ、ハワイ等海外で買える

3

まなかが愛用♥

ハチ毒で肌をケアする a.c.careのシートマスク

北新地バニラ勤務&アパレル会社社長（27歳／大阪府）独身・子供なし **まなかさん**

韓国に行くといつもまとめ買い♥ 左のパックは角質ケアと保湿ができてなめらかな肌に 5枚入りで1,500円くらい。右のパックは肌荒れに効果的で10枚入り1,800円くらいだよ★

a.c.careって?

ミツバチ毒成分が入ったコスメ。肌トラブルを解決し、肌に若さと元気を取り戻すよ✧ このパックが購入できるのは韓国と通販のみ!

- ☑ 韓国で買える
- ☑ 日本のa.c.careオフィシャルサイトで一部製品のみ買える

6 りえが愛用♥

ワキの汗の量が減る・臭わない！ Lady Speed Stick デオドラントジェル

広島の看護学生（28歳／広島県）独身・子供なし 青木りえさん

下のダイヤルをまわすとジェルが出てくるんだけどそれをワキに塗ってドライヤーで乾かす。そうすると1日中汗をかかないの✧ いい香りがするからニオイに悩むこともない♥

このジェルについて☆

アメリカのコルゲート・パーモリーブという日用品会社の商品。無香料の他、香りのバリエーションが豊富。日本では600円くらい。

- ✔ 日本でも買える（ドラックストアやバラエティショップ、コストコで取扱有）
- ✔ amazon、楽天など日本の通販サイトで買える

5 杉かなが愛用♥

日本製品にはないさわやかな香り Victoria's Secretのボディーケアシリーズ

ドレスプロデューサー（28歳／東京都）独身・子供なし 杉山佳那恵さん

ヴィクシーの香りがとにかく好きで見つけるとつい買っちゃう♥ 香りが長持ちするから寝る前に塗っておくと朝起きたときもまだ良い香り✧ 海外に行ったときやドンキで購入。

Victoria's Secretって?

アメリカ生まれのランジェリーブランドでアパレル商品も多い。ボディケアグッズははずれのない香りの良さと種類の多さが人気の理由♥

- ✔ 日本でも買える（ドンキやバラエティーショップで取扱。直営店はなし）
- ✔ 日本の輸入コスメサイトや楽天でも購入可

4 さやかが愛用♥

死海成分で肌がツルツルに Lelia Seaのボディークリーム

専属モデル（28歳／東京都）独身・子供なし 荒木さやか

これを塗ると肌がすべすべになるの♥ ラスベガスでなんとなくLelia Seaを買って以来ハマっちゃって旅行のときも欠かさず荷物に入れてる😊 ここのリップもお気に入りなんだ！

Lelia Seaって?

ミネラルが豊富な、死海の美肌成分がたっぷり入ったイスラエル生まれのコスメ。海外セレブたちにも愛され、ハンドクリームが大人気。

- ✔ アメリカで買える
- ✔ 一部製品のみ日本の輸入コスメサイトや楽天でも購入可

LIFE ARTICLE 生活用品

毎日使うなにげないものだからこそ、こだわりのアイテムを使えばハッピーに過ごせそう✧ みんな見た目のかわいさで買ってみたら製品自体も良かった！ という棚ぼた式でした♥

2 HIKARIが愛用♥

むくみやデトックスに効果的 ココナッツジュース

主婦＆アクセサリーデザイナー（29歳／東京都）既婚・息子1人 HIKARIさん

今セレブの間でココナッツジュースが人気っていうからハワイで買ってみたのがきっかけ。飲んでみたらおいしくて冷蔵庫に常備してる！ ストレス予防にもいいらしいよ（笑）♥

このジュースについて☆

ハワイで買えるVITAcocoという名前のもの。ミネラルやビタミンが豊富で新陳代謝を促進させてくれるから便秘や肌回復にも効果的★

- ✔ アメリカ・ハワイで買える
- ✔ 日本の通販サイトで買える

1 美奈子が愛用♥

素の瞳だと勘違いされるくらいナチュラル Hanaのカラコン

イベントMC＆ヨガインストラクター（27歳／東京都）独身・子供なし 牧内美奈子さん

オンラインコンタクトっていうサイトで見つけました♥ 14.5mmあるんだけど瞳が大きくなりすぎちゃうことはなくカラコンっぽさがないからかなり自然です✧ 2枚入りで5,000円くらいです★

このカラコンについて☆

30days Hanaブラウン イオ。韓国のカラコンで1カ月使い捨て。他にブラウンアテナ、ブラウンエスピーという模様違い色違いもある✧

- ✔ 韓国で買える
- ✔ 日本のカラコンサイトでも買える

つけるとこんな感じ♥

4 かぁたんが愛用♥

見た目も仕上がりもかわいい PERCY&REEDのヘアスプレー

トレーラー運転手（28歳／千葉県）独身・子供なし 渡辺かなえさん

BALS TOKYOでたまたま見つけて買ったよ😊 パッケージのデザインが超かわいくて一目惚れ✧ しかもスプレー特有の嫌なニオイがしない、むしろいい香りなの♥ セットもキープできる。1,690円でした。

PERCY&REEDって?

ロンドンを拠点に活躍する有名なヘアメイク2人によるヘアケアブランド♥ 見た目のかわいさはもちろん機能性も高くて一石二鳥✧

- ✔ イギリスで買える
- ✔ 伊勢丹、BALSなどセレクトを扱う日本のショップでも取扱有

3 ちのが愛用♥

香りの良さはピカイチ✧ 柔軟剤Vernel Crystal

ミナミBar CoCo Chino経営（32歳／大阪府）バツイチ独身・娘1人 河崎ちのさん

前に海外で買って以来ハマった柔軟剤。香りにハズレがないから集めちゃった♥ お気に入りはプリズムフローラル。気分で香りを変えて楽しんでる♪ 海外だと500円くらい、日本だと800円くらいで買えるよ😊

この洗剤について☆

日用品の会社、ヘンケル社の製品。ドイツ発祥の柔軟剤だよ！ クリスタル同士で違う香りを組み合わせてもいい香りになる♥

- ✔ 日本でも買える
- ✔ amazon、楽天など日本の通販サイトで買える

SUPPLEMENT サプリメント

美容オタクのお姉さんたちは海外サプリも日々チェック。ここぞというときには海外ものに頼ってた！　体内に入れるものだから自分の体に合う成分かどうかよくチェックして！

4 美和子先生が愛用♥

体内からも紫外線ケアできる HELIOCAREの"飲む"日焼け止め

強力な日焼け止めを探していたらネットで見つけた♥　体内からケアするから陽射しによる肌ダメージが軽減。ちなみにクリームはSPF90！

木村歯科クリニック副院長（31歳／東京都）独身・子供なし
木村美和子先生

コレも併用

HELIOCAREって？

ヘリオケアは皮膚医療製品。病院に製品を提供しているので信頼できるブランドだよ♥　飲む日焼け止めは外出30分前に服用すると効果的。

- ✔イギリスで買える
- ✔日本の輸入サイトで買える

3 きおみが愛用♥

腸内洗浄できて便秘とサヨナラ 韓国の下剤ジュース

韓国の薬局で買ったもの。パッと見ジュースで味もおいしいんですけど、実は下剤。便秘のときやおなかポッコリを解消したいときに飲んでます♥　韓国に行くと手軽に手に入ります！

プリュミィ代表（29歳／愛知県）独身・子供なし
鈴木きおみさん

この下剤について☆

韓国のHANAMEDIというメーカーのもの。ジュースを飲んでから2時間後、体内に溜まった宿便が全部出るよ。胃腸の弱い人や体調の悪い人は注意！

- ✔韓国で買える

2 奈緒が愛用♥

どうしてもヤセたいときの救世主 alliとReduceのダイエットサプリ

サロンドBoara経営（32歳／東京都）バツイチ独身・娘1人＆息子2人
若林奈緒さん

アライは脂肪をカットするサプリで、ご飯の前に飲むと脂肪を吸収せず体外に排出してくれます♥　黄色のカプセルは食欲を抑える薬。これもご飯前に飲むと食べすぎを予防できる♥

このサプリについて☆

アライはゼニカルというサプリのジェネリック。黄色のカプセルはリデュースという薬。どちらも効果が強いのでサプリ初心者は要注意。

- ✔アメリカで買える
- ✔日本の美容クリニックで取扱っているところも有
- ✔日本の輸入サイトで買える

※アメリカでは処方箋が必要なサプリメントです。購入の際は自己の責任の上服用してください

1 さやかが愛用♥

老化防止に効く FishOil

前にFishOilを海外で買ってすごくよかったからリピート。不規則な生活だしお酒も飲むからそれをケアするために飲みはじめたんだけど、なんとなく体の調子が良くて元気でいられる♥

専属モデル（28歳／東京都）独身・子供なし
荒木さやか

このサプリについて☆

Sundownというメーカーのもの。1カ月分は日本円で3,000円くらい。1日3回食後に飲む。心臓が弱い人はお医者さんに相談してから飲んでね！

- ✔アメリカで買える

SHOP 日本にも店舗があるけど人気の高いあのショップ

ここ数年のうちに日本に浸透した海外ブランドも、本国では日本の半額程度で買えちゃう！

3 祐香が愛用♥ エチュードハウス

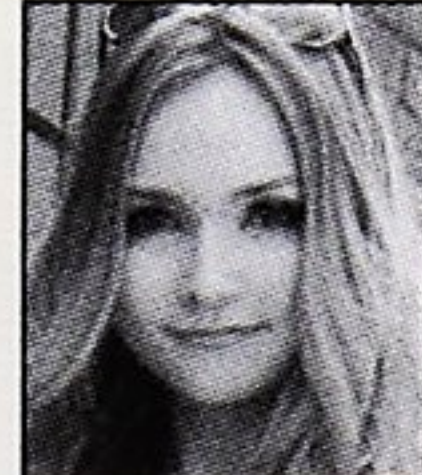
ライター&TokyoNadeshikoブロガー（33歳／東京都）既婚・子供なし
水野祐香さん

日本で定番のブランドになったけど韓国に行くとつい買っちゃう。エチュードハウスは小物がかわいいし、コスメは発色と持ちが良くてメイクに必須♥

2 杉かなが愛用♥ ネイチャーリパブリック

ドレスプロデューサー（28歳／東京都）独身・子供なし
杉山佳那恵さん

つい最近まで日本で買えなかったから韓国に行くといつもチェックしてた！　最近のお気に入りはCCクリーム。メイクが崩れないよ★　これは2,280円。

1 MERIが愛用♥ ロクシタン

主婦&TokyoNadeshikoブロガー（33歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

リゾート地に行くと日本の1/3〜半額くらいで買えるから必ず買って帰ってくるし、お土産にも最適！　海外限定の商品に出会えるのも楽しい♥

最新!! 次に流行りそうな海外COSME NEWS

最新美容はいつでも海外から!!　今海外で話題になっていて日本でもブーム到来間近のニュースをいち早くゲット！　要チェック♥

3 あらゆる体調不良も改善される!? 海外セレブが今ハマってる アルカリ性ダイエット♥ from L.A

結果が出やすく健康な体になれる！

酸性の食物は肝臓や腎臓への負担がかかりやすく代謝が悪くなるんだとか。アルカリ性を摂取することで痩せやすい体に改善する方法。アルカリ性サプリが出るのも時間の問題かも!?

2 卵を使って卵肌!? 卵の成分入り TONY MOLYの egg poreシリーズ♥ from KOREA

毛穴レスのもっちり肌に♥

おもしろ成分はやっぱり韓国発。洗顔から保湿まで揃えられるegg poreはパッケージまで卵形。どの製品も1,000円以下でお手頃♥　日本の輸入通販サイトで購入可能。

1 一石七鳥!? クレンジングも保湿もこれ1本!! 多機能すぎるシャンプー♥ from L.A

抜け毛が気になる人にもおすすめ！

ネルソン・J・サロンから発売。ヘア&頭皮シャンプー、コンディショナー、カラーケア、セラム、つや出し、スタイリング、からみ防止機能がある。日本の輸入通販サイトで購入可♥

たくさんのご応募ありがとうございました♥

ヴェリテクリニック×お姉さんageha “ヤマトナデシコプロジェクト” 女のコが決定しました♥

ヴェリテクリニックとお姉さんagehaがコラボして、キレイになりたいコを応援する「ヤマトナデシコプロジェクト」♥　今月はこのプロジェクトに選ばれたコを発表します✧

PHOTO_Yoshinobu Bito　HAIR&MAKE_Emiko Matsumae　EDIT&TEXT_Marika Koizumi

ヴェリテクリニックには提携のエステもあるから全身キレイになれるのが楽しみ☺

理想の顔はアムロちゃん　もっとかわいくなりたい✧♥

“ヤマトナデシコプロジェクト”って?

モデルになれるシンデレラストーリー

ヴェリテクリニックでキレイになって、お姉さんagheaの誌面にモデルとして出演しちゃおうという企画♥　コンプレックスとサヨナラできる✧

みごと選ばれたのは

接客業(27歳／静岡県)
独身・子供なし

佐々木由希さん

志望動機♥

コンプレックスだらけの顔に自信を持ちたくて✧

自分の顔にコンプレックスがあって、それが悩みでした💧　なんとなくホームページを見ていたらこの企画のことを知って早速応募✧　もしかしたら私でもモデルさんみたいになれるかもしれない、と思ってワクワクしてます♥

決定後、お姉さんagehaモデルになるため、Drとカウンセリング♥

まずは福岡院 院長の室先生とごあいさつ✧

今回は３人の先生にお世話になるので、１人１人とあいさつします♥　手術するのは初めてなのでドキドキします💧

続いて名古屋院 院長李先生とご対面✧

あいさつもそこそこに、さっそくカウンセリング✧　症例写真や、自分の顔のシミュレーションを見ながら完成後の顔をイメージ☺

大阪院 副院長の大橋先生がお出迎え♥

手術室では不安な私を大橋先生が出迎えてくれて安心☺　いよいよ手術♥　もうすぐ私生まれ変わります♥

今回行う施術内容はこちら♥

施術	料金
隆鼻術	315,000円
眉間プロテーゼ	315,000円
鼻尖形成	315,000円
鼻翼縮小	315,000円
額プロテーゼ	420,000円
二重全切開	315,000円
エラ ボトックス注入	68,250円
アゴ ボトックス注入	31,500円
口唇 ヒアルロン酸注入	63,000円
頬（ドールチーク）ヒアルロン酸注入	210,000円
涙袋 ヒアルロン酸注入	31,500円
頬・アゴ 脂肪融解注射 リポビーン注入	37,800円
TOTAL	2,437,050円

施術するのはココ♥

ヴェリテクリニック銀座院

ヴェリテクリニックは、医師を育てたクリニック。他院の修正術を得意としていて、患者様の理想を手に入れるのに必要な最善の治療法を提案してくれます。

㊟東京都中央区銀座5-5-7ニュー銀座ビル6号館3F　☎0120-883-250
HP　http://www.veriteclinic.co.jp/

福岡院 院長 室 孝明先生
綿密な計算に基づいたデザイン力とこだわりの技術で皆様の理想を叶えるお手伝いをさせて頂きます。

大阪院 副院長 大橋 菜都子先生
女性ならではの繊細な技術力で、外見だけでなく内面からも輝けるような医療を提供します。

名古屋院 院長 李 政秀先生
患者様の希望を叶えるためには充分なカウンセリングが必要。信頼関係を築き安全な医療を提供します。

キレイになった姿は2／7発売のお姉さんagehaでお披露目します♥

に遊びに!! 何かと忙しいお姉さん世代を救済する時短美容術♥

らビューティー♥

日々の生活に追われてケアを後回しにしちゃったり、時間も余裕もなくて手間ひまかけれなかったり…💧 正直、「美容=面倒くさい」が本音💧 そんなずぼらさんでも、簡単&短時間できちっとケアできる簡単美容術を53コ集めてみました♥ 簡単なのにキレイを維持できる魔法の術をとくとご覧あれ✧

起きてすぐ、短時間でできる♥

朝にできるずぼら美容術13コ!!

朝はギリギリまで寝ていたいし、家を出るまで時間が短いから、寝ぼけ眼でも出来る簡単美容を集めたよ😊

クチコミ1 朝からスムージーを作るのは面倒だから酵素ドリンクで体質改善♥

野菜や果物を用意するのも大変だから朝はすぐ飲める酵素ドリンクを愛飲♥（東京都・谷 和香さん）

朝に飲むことで代謝もUP✧

朝飲むと体の目覚めもいい気がする😊 体の毒素も排出してくれるから健康的だし便秘もすっかりなくなった♪

ローヤルエンザミン酵素は飲みやすくておいしい上に悩んでた肌トラブルも解消されてハリが出てきたよ😊

クチコミ2 コンビニで手軽に買える果物入りヨーグルトで腸内環境を整える♥

自炊しない私でもバランスよく栄養がとれるし、手軽に買えるから常に常備してる♪（東京都・美咲さん）

朝はバタバタして朝食がとりづらいけどこれなら簡単にパッと食べれてしかも健康的♥（滋賀県・けいこ）

脂肪0だからダイエット向き♪

果物の甘さだけで十分甘いから、どうせなら脂肪0でカロリーカット😊 果物が7種類も入ってるから腸の調子も高めてくれるよ✧

ゴロッとした果物がたっぷり✧

フルーツサラダヨーグルトは果物が大粒だから食べごたえがあって満腹感が得られるし、食物繊維も豊富だから便秘解消にも◎♪

クチコミ3 朝洗顔なしでお肌にとって大事な油分を残す♥

佐伯チズさんの素洗い方法をするようになってから格段に肌の調子が良くなった✧（東京都・谷 和香さん）

洗顔料は使わずぬるま湯のみ♥

洗顔料を使わなくても不要な老廃物はぬるま湯で20回程度すすげば落ちるから円を描くように素洗いするだけ♪

顔を洗いすぎるのは、肌にとって良くないって聞いたから用事のないときは洗わない★（東京都・神子島みかさん）

洗い過ぎはより乾燥肌の原因に💧

ただでさえ乾燥肌!! 皮脂が足りてない状態で洗顔すると余計に水分が奪われるから休日は洗わず過ごすよ😊

クチコミ4 緑茶&酵素入り即席お味噌汁で簡単デトックス&免疫力UP♥

ご飯を作るのが面倒だったり、時間がないときでもお味噌をホット緑茶で溶かすだけだから簡単😊（東京都・藤本智子さん）

アンチエイジングにも効果的✧

酵素が生きてるThe MISOシリーズのお味噌と緑茶のカテキンに含まれる抗酸化作用で美肌になれる♥

体の不調も改善してくれるよ♪

ホット緑茶で溶かすだけ♥

材料すべてをお椀に入れたらあとはホット緑茶で溶かすのみ✧ お茶で割ることで渋さが増すし、栄養も取れて一石二鳥♪

薬味を合わせて代謝UP✧

材料はゴルフボールサイズの酵素入りお味噌、万能ネギ、生姜、かつお節1パックのみ😊 前の晩に小分けにしとくと楽だよ😊

クチコミ5 洗顔後はタオルじゃなくてティッシュで拭いて清潔を保つ♥

洗濯したタオルは意外とゴワついているからティッシュで肌を労るよ★（東京都・谷 和香さん）

こすらないから肌にやさしい✧

ティッシュは吸収率がいいから濡れた肌にのせるだけで水分を吸い取り、肌を傷つけることなく拭くことができるよ😊

クチコミ6 化粧水をパッティングする時間もないときはハンドプレスだけ♥

パッティングにも意外と時間を使うから本当に急ぐときはおさえるだけ★（東京都・荒木さやか）

手の温熱効果で浸透力UP✧

化粧水をつけたらギュッと10秒♪ それだけで浸透力がグンと上がるから時間がなくても大丈夫😊

クチコミ7 どうせ歯を磨くならホワイトニング効果のある歯磨き粉♥

歯にやさしい薬用歯磨き粉で虫歯を予防しながらホワイトニング♥（東京都・木村美和子先生）

スーパースマイルで白さをキープ✧

いつも通り歯磨きするだけで、日常に潜む歯がくすむ原因を抑えつつ、健康的な白さを手に入れれるよ😊

研磨剤が入っていないから歯を傷つけずに手軽におうちでホワイトニングできるよ♪（東京都・谷 和香さん）

リキッドタイプのNP101でこするよ♪

歯ブラシに液を3滴ほど垂らしたら、歯の表面をこするだけ😊 みるみる白くなって透明感が増したよ✧

ベットから起き上がれない

できることならギリギリまでゴロゴロしていたい…💧

シフォン シースルーベビードール アイボリー ¥5,145／Ravijour 渋谷109店

寝起きの悪い私でも
らくらくできちゃう
簡単、朝一ケア✧

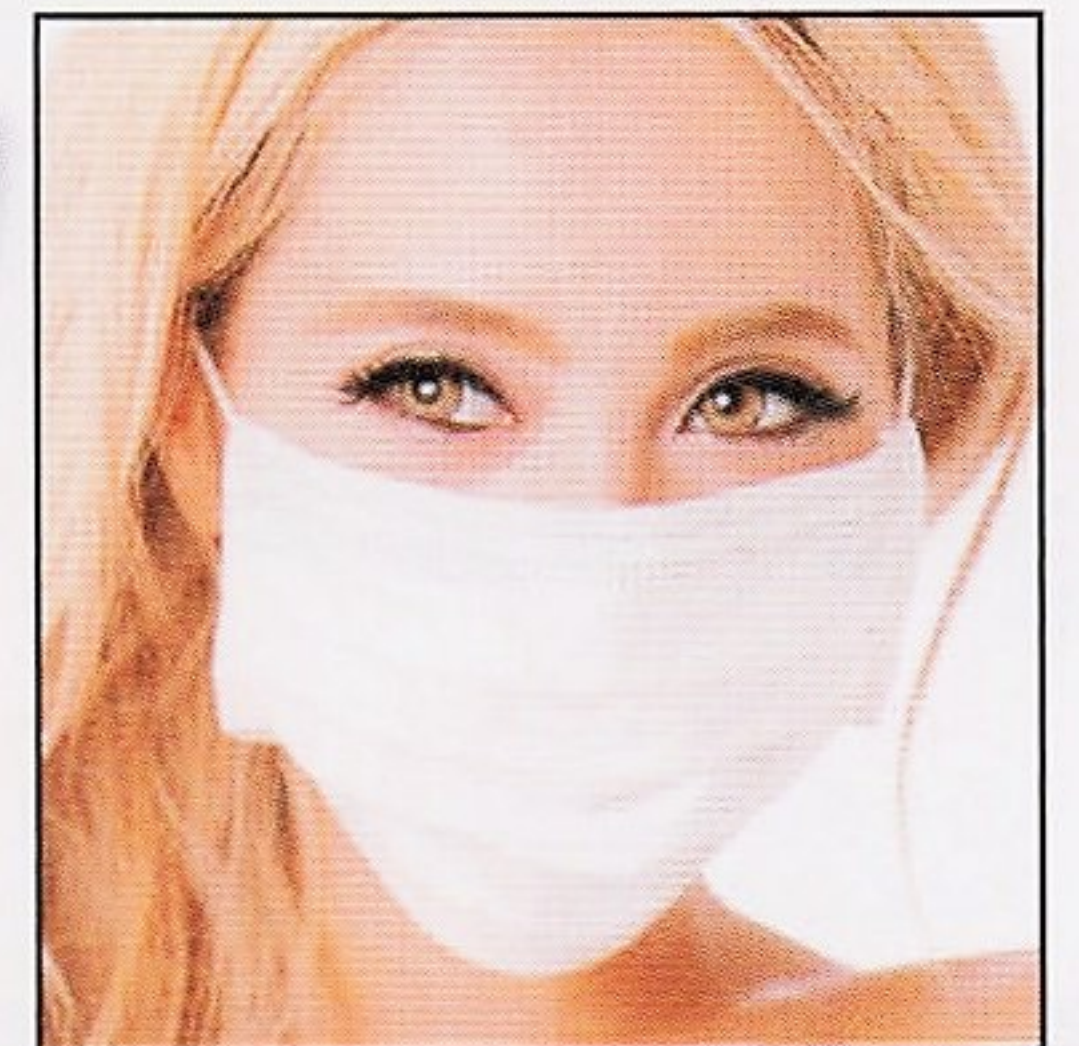
クチコミ美容術53コ!!

仕事に家事 ずぼ

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE_Hideyuki Shimojo(f-me)
MODEL_Kanae, Misaki, Sayaka EDIT&TEXT_Mikitty

クチコミ8 すっぴんラップマスクで移動中もリップ保湿♥

どうせすっぴんマスクで外出するなら、人から見えない唇を保湿✧ ベタ塗りしてもバレない(東京都・荒木さやか)

カサつきがひどいときに効果大✧

マスク効果で浸透力UP♥

ヴァセリンを唇にたっぷり塗り込んだら、マスクをして出かけるだけ♪ マスクの保湿効果でさらに浸透してプルプルになるよ

クチコミ10 朝からしっかりベースは面倒くさいから CCクリームでケアしながらちゃちゃっと済ませる♥

塗っていないかのようなつけ心地でくすみのない肌が完成♪(東京都・杉山佳那恵)

フルメイク並のマット肌✧

塗った瞬間、ベタつきがなくサラッとしたキレイな仕上がりが持続 汗をかいても崩れにくいよ♪

きちんとカバーするのにみずみずしい透明肌に仕上がるよ✧(東京都・小笠原玲子さん)

5つのスキンケア効果を配合✧

シワ改善、美白、肌補正、保湿、UVカットが1つになったスキンフードのビタウォータードロップ CCクリーム♥

伸びがいいから少しの量でピタッと密着して使用感も軽いよ♪(東京都・水野祐香さん)

1日中うるおい肌のCCクリーム✧

美容液成分がたっぷり配合されてるから乾燥知らずだし、カバー力もあって崩れにくいからお化粧直しも楽チン♪

クチコミ9 ボディクリームを塗る時間がないから ボディソープにオイルを混ぜて洗う♥

朝風呂のあとは意外とバタバタして、ボディケアまで手がまわらないからお風呂の中で済ませるよ(東京都・神子島みかさん)

タヒチで買ったプルメリアオイル♥

泡を洗い流したあともしっとり感がずっと持続するから、1日中乾燥知らず✧ 香りも良くって気に入ってる

肌に滑らせるように洗浄✧

オイルの滑りを利用して手でやさしく肌の表面を洗うよ しっとりなめらか肌に♥

泡にオイルをよく混ぜるよ★

ボディソープをよく泡立てたら泡にオイルをたっぷり注いで、よくなじむように泡とオイルをよくかき混ぜるよ

クチコミ13 髪もUVカットしたいから サッとかけれるスプレー♥

玄関先にUVスプレーを置いてて、家を出る直前に頭からシュッ✧ 髪も一緒にダメージ軽減(広島県・青木りえさん)

全身に使えるWPタイプ✧

サンカット 薬用ホワイトUVプロテクトスプレーは日焼け止め独特のニオイなし♥ 秋冬でも油断しない!!

クチコミ12 日焼け止めだとヨレるから パウダーだけでUVカット♥

SPF配合のファンデなら化粧直ししながらUVケアが可能♥(愛知県・伊吹奈々さん)

ファンデだから簡単に塗り直せる♪

万が一、ヨレてしまってもすぐ塗れるのが◎♪ ドクターメーク ラモダのファンデなら肌ケアもできるから一石二鳥✧

愛用しとるパウダーは化粧崩れも防げるから使いやすいねん♪(京都・百合華さん)

ラメ入りだから見た目もキレイで華やか✧

メイクの仕上げにパルガントン UV365パウダーを顔全体～デコルテまでたっぷり伸ばしてキレイな肌に仕上げんで

クチコミ11 他のパーツにも時間をかけれないから 兼用メイクで時間短縮♥

ほんのり色つくリップクリームならリップなしでも調子いい♪(東京都・LALAさん)

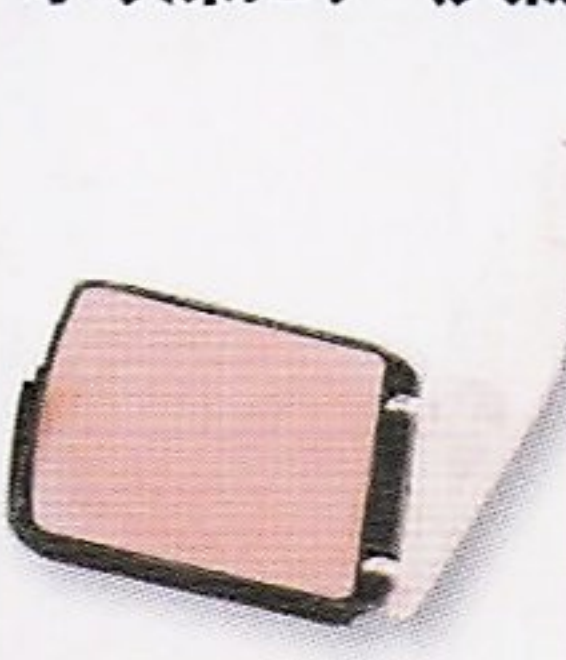
唇のシワをふっくらさせるように塗り込む♥

ディオール アディクト リップグロウは自然な血色を引き出してくれるからこれ1本で保湿とリップメイクが完了

髪色に似た茶シャドーならアイブロウにもなじみやすいです♥(滋賀県・けいこ)

徐々に伸ばして濃くつかないように注意♪

ヴィセのグラムグローアイズ BR-3の右上のカラーを直接チップでふんわりぼかしながら自然な眉に仕上げるよ✧

ノーズシャドーをアイシャドーベースにしてホリ深に♪(大阪府・まなかさん)

眼球の骨をブラシでなぞるように塗るで♥

チャコットのメイクアップバリエーション 602を骨格に沿ってオン★ 自然でホリ深な立体感が生まれるで

ほっぺにリップを直塗りしてクリームチーク代わりにするよ♪(東京都・Angelさん)

ほっぺの高い位置にちょこん塗り♪

エチュードハウス PK006をほっぺに薄く塗ったら、よくなじむように指で叩いて自然な発色に仕上げるよ♥

ながら美容だから無理せずできる

昼にできるずぼら美容術20コ!!

活動範囲の広い日中は、外出先でも簡単にできる美容法で効率よくケアしちゃおう

ふとした日常生活でできる小さな"ながら"努力ならずぼらな私でも続けられる♥

クチコミ14 寝転がってTV見るときは脚を上げてむくみ撃退♥

ダラダラ寝転がったままでもできるから楽チンだし、足首もすっきり♪（滋賀県・けいこ）

ちょっとお行儀悪いですが♪

高い位置に両脚を上げて血の巡りをUP★

血が滞ってむくんでしまった脚を、心臓よりも高い位置に上げることでむくみ改善に　イスやテーブル、壁にかけるといいよ♪

クチコミ15 長時間の新幹線移動のときは5本指ソックスでむくみ防止♥

長時間の座り姿勢はむくみの大敵やから、5本指ソックスをはいてむくみを回避しとる★　デスクワークのときは着圧タイプ♪（京都府・百合華さん）

脚全体すっきりすんで♪

脚をギュッとシェイプアップ★

着圧タイプもラブリーのもの★　モコモコタイプの着圧やからこれからの季節にもってこいやな

疲れた足指を解放ストレッチ

ラブリーのハッピーフィンガーは2,000円くらい♪　足指を解放してくれるから気持ちいいねん

クチコミ16 500デニールの着圧タイツをコーデに合わせてむくみ回避♥

薄手だからかさばらずにコーデに合わせやすいし、長時間履いていても苦しくない（東京都・HIKARIさん）

フライトのときにも◎♪

脅威の500デニール

「Dr.ボディ」っていうサロンの着圧タイツで締めつけがすごいから全くむくまないし、丈夫で長持ち♪

クチコミ17 age美ケアを持ち歩いていつでもアンチエイジング♥

軽くて持ち運びも便利やから常にカバンの中に入れて、持ち歩いてるで（東京都・杉山佳那恵さん）

気になる部分をリフトアップ♥

仕事の合間や化粧直し前とかに、サッとあててパッティング♪　シワに効果的な成分を浸透させながら、たるみを持ち上げるよ

クチコミ18 外食どきは食べ順を意識してカロリー吸収を抑える♥

外食だとカロリーがあるものを食べる機会が多いから食べ順だけでも気をつけてる★　これだけでかなり抑えられるよ（東京都・神子島みかさん）

Start　スープ → サラダ → 魚や肉 → 炭水化物　Finish

きちんと一品ずつ完食して食べるよ★

スープ→サラダ→魚や肉→炭水化物の順で食べるだけで脂質や糖の吸収を抑えられるから余分な脂肪がつきにくい

クチコミ19 つぼ膏シートを耳裏に貼って温感刺激で1日中むくみ知らず♥

耳裏のにつぼ膏シートを貼るだけで夕方になってても全然むくまない（東京都・神子島みかさん）

効果バツグン♪ロイヒつぼ膏♥

貼った瞬間から患部の血行をよくしてくれるから肩コリにも効果大。目立ちにくいから使いやすいよ

耳裏すぐ後ろの凹みにオン♪

リンパがたくさん流れている耳裏部分をつぼ膏シートが温感刺激してくれるから、むくみ解消&小顔効果も期待できるよ

クチコミ20 おやつ代わりに利尿作用のあるドライフルーツ♥

間食しちゃいそうなときにはどうせなら美容効果の高いドライフルーツを♥（東京都・水野祐香さん）

利尿作用で水太りを解消

ドライフルーツは水分の代謝を上げてくれるカリウムが多く含まれているから水太りやむくみが解消できるよ♥

イチジク

クランベリー

便秘解消にも効果バツグン♪

クチコミ21 常に飲むお茶はデトックスティーにして代謝が落ちないようにする♥

コンビニで手軽に買えるデトックスティーは後味もすっきりで飲みやすいのが多い（東京都・木村美和子先生）

個性的な味の太陽のマテ茶♥

ビタミンやミネラルも摂取できて手軽に買えて飲める　食物繊維も豊富だからいつでも快便だよ

ほっと一息つきたいときにデトックスを促してくれるハーブティーを飲んでるよ（東京都・HIKARIさん）

食物繊維が豊富でお通じUP

リフレッシュ デトックハーバルティーはフルーティーな香りでリラックスできるとこも気に入ってる♥

クチコミ22 ちょっとの空腹時には炭酸水でムダ食い防止♥

ちょっと小腹が空いたときに飲んでる★　満腹感が得られて間食防止に♪（東京都・杉山佳那恵さん）

炭酸の力で血行を促進

血行をよくしてくれるからデトックス効果も◎♪　キメの細かい泡が飲みやすい天然水スパークリングをよく飲んでるよ

クチコミ23 パサパサ髪にはアルガンオイルブラシでツヤを与える♥

髪が明るいからパサつきが目立たないようにツヤの出るブラシを持ち歩いてるよ♪（東京都・美咲さん）

アルガンオイル配合ブラシ★

ブタ毛にオイル配合で乾燥した空気でパサついた髪もハリ&ツヤのある髪に変身。髪がキレイにまとまるから手放せない♥

寒い季節に大活躍

外出先でもおうちでも
確実に効くことしか
やりたくない♥

クチコミ24 寝転がったままでできる、ピラティスの呼吸法で簡単ウエスト絞り♥

産後ダイエットで通ってたピラティスで教えてもらった呼吸法✧ 寝たままできるから子供を寝かしつけるときとかにやってるよ（東京都・HIKARIさん）

美くびれが出現するよ♥

吐くときは肋骨を中にしまう★
息を吐くときは肋骨を中にしまうようなイメージでギュッとお腹に力をこめるよ★ 繰り返し呼吸を意識してやると効果もUP✧

肋骨を広げるように息を吸う✧
仰向けになったら肋骨を上へ持ち上げるようなイメージで、息を吸いながら肋骨を限界まで広げる このとき息は止めたら×!!

クチコミ25 ハンドクリームを塗りながらむくみ指をマッサージしてほっそり指に♥

女性らしい細い指でいたいから保湿ついでにマッサージしてる（東京都・荒木さやか）

ロキシタンのシアハンドクリーム♥
なめらかなクリームだからマッサージしやすい♪ 浸透力も高くてしなやかな手肌に導いてくれるよ

指1本1本引っ張っていくよ
指の付け根から指先に向かってキューッと軽めに引っ張ったり、爪の付け根を痛気持ちいいくらいの力加減で揉むとほっそりに

指先から手首に向かって流す✧
ハンドクリームを手で温め、両手全体によく塗りこんだら左右の指を交差させて指先→手の甲→手首の順にリンパを促すよ♪

クチコミ26 コラーゲンパウダーを料理に溶かし入れて美肌を維持♥

年齢とともどんどんハリがなくなるから意識的にコラーゲンを摂ってるよ♪（東京都・早川沙世）

ニオイも気にならないよ

アミコラなら効率よく美肌になれる✧
コラーゲンの吸収率を上げるアミノ酸が入ってるから効率よく潤うし、粉末だからいろんな飲み方ができるよ♥

クチコミ27 乾燥しやすい髪にヘアミストをかけて広がりを抑える♥

時間が経つとともに毛先が広がりやすくなるからヘアミストで抑えてるよ✧（東京都・牧内美奈子さん）

広がりやすい毛先にシュッ♪
SALAのトリートメントサラ水Nはベタつかずに手グシだけでまとまってくれるから楽チンだよ

クチコミ28 長時間、盛れたままのヘアでいられるお直しテク♥

乱れ毛はスティックタイプのワックスを直づけしてタイトにまとめる✧（大阪府・まなかさん）

セットしたての完成度✧

手も汚れずにお直しが完了
ピンと飛びでたアホ毛や散った襟足をなでるように直接つけるだけでピタッとキレイにまとまるで

巻きが取れそうになったら三つ編みをした上からスプレーをふきかける♥（東京都・美咲さん）

ふんわりゆる巻きの完成✧

カチカチにならないように注意!!
スプレーを三つ編み全体に均等にかけたら三つ編みをほどいて手グシで整える♪ もとの巻き髪も復活するよ

クチコミ29 イージーファイバーをホットティーに溶かして便秘解消♥

便秘気味のときにサッと飲み物に溶かして飲むだけでお通じが格段によくなるよ♪（広島県・青木りえさん）

1本でレタス2個分の食物繊維✧
イージーファイバーはホットに溶かして飲むと腸の働きを活発にしてくれるから効き目が早いよ

クチコミ30 暖房で乾燥した部位は高保湿クリームで保護♥

暖房で水分が奪われやすくなるから高保湿クリームで粉がふくのを防ぐよ（東京都・HIKARIさん）

ひじやひざを中心に塗りこむ♥
とくに乾燥しやすいひじ・ひざにはドゥラメールのクリームを塗りこんでなめらか肌に仕上げるよ✧

クチコミ31 脱毛サロンに通うのが面倒だからおうちでできる簡単脱毛器でケア♥

好きなときにできるし、エステに通うより時間もお金も節約になる（広島県・青木りえさん）

Luminicフラッシュ式脱毛器♥
照射力を調節できるから肌の状態によってレベルを変えられる♥ 確実にムダ毛の量が減っていってるのが◎♪

脱毛したい部分にフラッシュを照てるよ♪
同じ部分に重複して照射しないよう気をつけながら脱毛したら、抑毛ジェルでしっかりお肌を保湿して肌荒れを防ぐよ✧

脱毛前はよく冷却して刺激を和らげるよ♪
伸びてきてしまったうぶ毛をカミソリで軽く処理したら、冷えた保冷剤で脱毛したい部分をよく冷やして下準備しておくよ

クチコミ32 15分のお昼寝でヤセ体質♥

TVで15分の昼寝がダイエットに良いって知ってから寝るようにしてる♪（東京都・杉山佳那恵さん）

成長ホルモン分泌で美肌効果も♪
お昼寝は食欲を抑制するだけでなく、コラーゲンなども生成してくれるから美肌にも効果的だよ♥

クチコミ33 ガムを噛んで顔のむくみをオフ♥

ガムをよく噛むことで口まわりの筋肉を鍛えてむくみやたるみを防止するよ（東京都・Angelさん）

ガムはカロリーオフのものを♪
カロリーがあると太ってしまって元も子もないからカロリーの低いキシリトールガムを噛んでね♥

ついでにできる、お気楽ケア♥

夜にできるずぼら美容術20コ!!

夜はあまり動きたくないコのために簡単な夜ケアだけを収集♪ これだけやっとけば問題無ꕤ

クチコミ36 髪は2日に1度しか洗わない♥

シャンプーで洗いすぎると髪がきしみやすくなるから2日に1度がベスト♥（東京都・荒木さやか）

頭皮からでる油分で美髪に✧

ヘアスプレーやワックスなどの余程の汚れがなければ洗わないほうが髪にとってやさしい✧ ツヤやかになってコシがでるよ

枝毛も少なくなるよ♥

クチコミ35 顔も体もニベアで高保湿♥

顔にも体にも使えるニベアをお風呂上がりに塗りたくってる♥（東京都・谷 和香さん）

肌トラブルも解消された✧

高保湿のニベアの青缶♥

有名な高級クリームとほぼ成分が似てるって聞いてからずっとこればっかり

クチコミ34 酔っぱらってお風呂に入りたくないときは拭き取りクレンジングとケアだけ♥

酔っぱらってもメイクは落とさな!って意識はあるから拭き取りで全部済ますで★（大阪府・まなかさん）

高保湿の拭き取り化粧水♪

イプサ ME センシティブ2はゲル状の化粧水で肌をもっちりにしてくれるで

保湿系クレンジング✧

イヴ・サンローラン トップシークレット クレンジングウォーターを愛用

コットンで拭き取っていくで★

メイクが濃い目元からクレンジングウォーターで拭き取っていったら、化粧水で1度拭き取ったあと、さらに化粧水で潤わす✧

クチコミ39 美顔器したあとのジェルを利用して顔のうぶ毛処理♥

ジェルを拭き取る前についでにカミソリでムダ毛処理すれば肌を傷めずキレイに剃れるよ♥（滋賀県・けいこ）

ジェルのお陰で乾燥知らず♪

乾燥しやすいムダ毛の処理もジェルのお陰で荒れずにしっとり✧ 処理後はティッシュで拭き取るよ♪

クチコミ38 帰宅後にメイクしてる眉の形に沿って毛を抜くと失敗知らず♥

すっぴんで処理すると逆に形を間違えやすいから、メイクの上から処理して失敗を防ぐ（東京都・神子島みかさん）

メイクの形に沿って眉処理♥

毛抜きで眉の形からハミ出ているムダ毛を抜いたら、ハサミで眉尻の伸びきっている毛をカットするよ✧

クチコミ37 毛穴パック前にオロナインマッサージで汚れをかき出して効果UP♥

毛穴の黒ずみが目立つときにやってる♪ 普通に毛穴パックするより角栓がごっそりとれるよ（広島県・青木りえさん）

万能薬のオロナイン軟膏♥

小鼻に塗りこんだら指の腹で5分間クルクルマッサージするだけ♪ 毛穴が開いて汚れや角質がみるみるとれるよ★

クチコミ42 ちりめんジワを解消する5秒3セットマッサージ♥

乾燥とたるみが原因でできるちりめんジワはシワが深くなる前に対処✧（東京都・LALAさん）

はちみつのアイクリーム♥

スキンフードのロイヤルハニー アイクリームは目元にピンとハリ感を与えてくれるよ♪

チョキで目尻を伸ばすだけ♥

アイクリームを目元にたっぷりなじませたら指でチョキを作って、目尻のシワ伸ばすようにピンと伸ばすよ★

クチコミ41 化粧水はデコルテまで伸ばしてシワを消去♥

年齢が出やすい首やデコルテにもきちんと伸ばしてエイジレスな肌を目指すよ✧（滋賀県・けいこ）

首のトーンも上がるよ♪

リンパを意識して伸ばす

顔に化粧水を塗ったついでに、首&デコルテにもたっぷり伸ばしてシワ防止✧ リンパを促すことでさらに保湿効果が高まるよ

クチコミ40 スキンケアのクリームの滑りを利用してカッサマッサージ♥

いつものスキンケアをしたあとクリームを多めにつけてカッサマッサージすると、顔のむくみやコリが解消されてすっきり小顔に（東京都・Angelさん）

ゴッドサロンのカッサ✧

カーブ部分が顔にフィットしやすくて、取っ手部分も持ちやすいから使い勝手がいいよ

耳裏から下へリンパ流し★

カッサプレートを耳裏にあてたら、首筋のリンパに沿ってヘリを滑らせる♪ コリがほぐれて老廃物も一気に流れるよ

フェイスラインを流すよ✧

カッサプレートのくぼみ部分にフェイスラインを挟んだら、あご先からこめかみに向かって強めの力で滑らせる★

クチコミ43 くるくるドライヤーなら即乾性バツグン♥

濡れた髪もくるくるドライヤーやったらツヤを出しつつ早く乾くで★（大阪府・まなかさん）

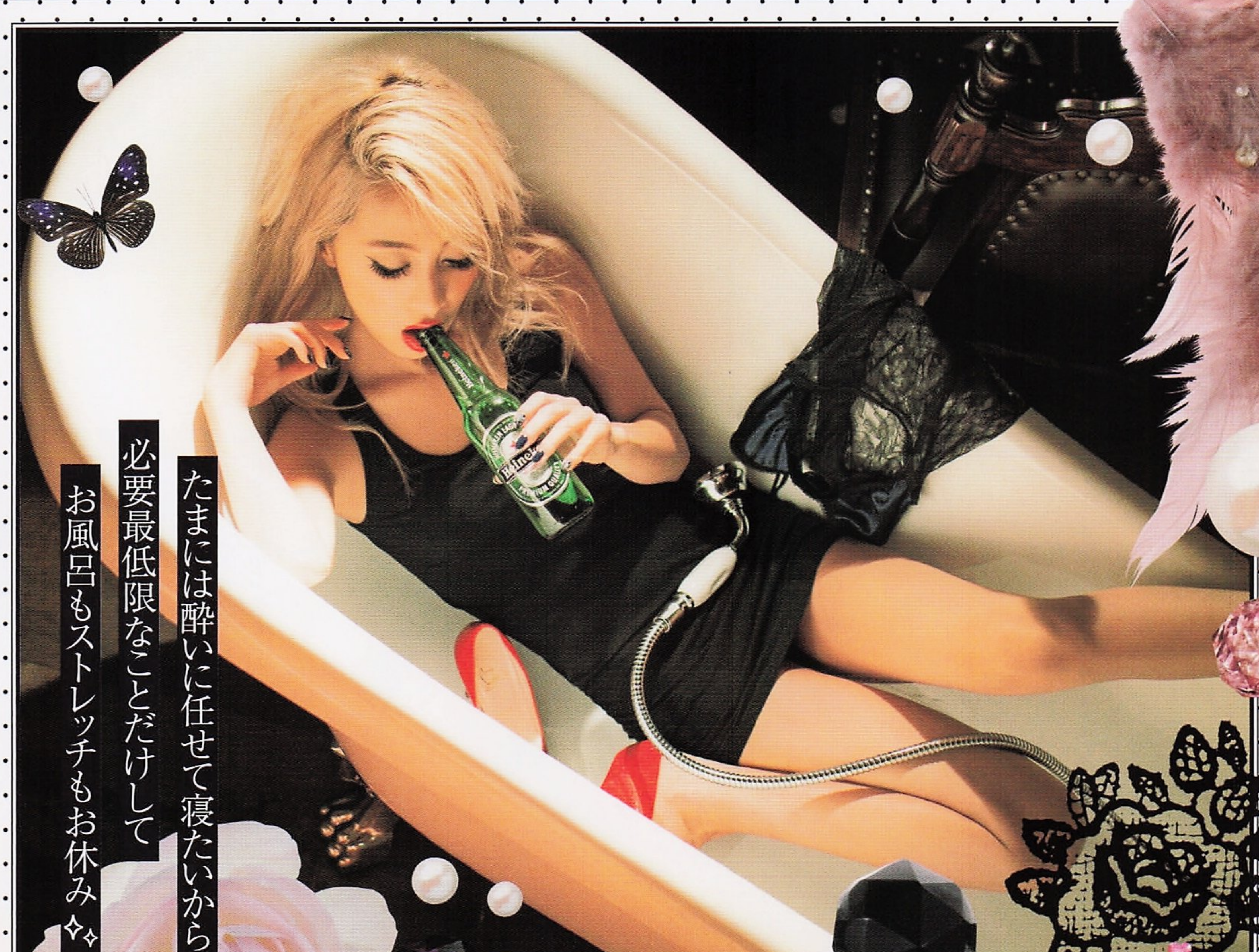
乾きにくいエクステも即乾く✧

とかしながら乾かすから、エクステの束もしっかり乾いてまとまるで 根元は引っかかるからヘッドを外して温風を当ててな♪

クチコミ44 髪を乾かすのが面倒くさいからヘッドタオルをかぶって就寝♥

髪を乾かす体力もないときはヘッドタオルをかぶって済ませちゃう★（東京都・水野裕香さん）

ジェラートピケのモコモコヘッドタオル♥

翌朝ヘッドタオルをとっても髪に変なクセがついてないから面倒じゃない♪ 軽くブローしただけでソッコーお出かけできるよ

たまには酔いに任せて寝たいから必要最低限なことだけしてお風呂もストレッチもお休み✧

睡眠中なら無意識に
キレイを育成できるから
なんだかお得♥

クチコミ45 パサついたダメージヘアには オリーブオイルパック♥

お風呂に入る前にオリーブオイルを傷んでる髪にもみこむだけでツヤが生まれるよ♥（東京都・早川沙世）

しっとり髪がまとまるよ♥

お風呂でよく洗い流すよ

500円玉大に出したオリーブオイルをもみこむように髪になじませたら、そのままお風呂でベタつきがなくなるまでよく洗い流す✧

クチコミ46 ナノスチーマーをつけたまま 寝るとブローしたてのような髪質に♥

半乾き状態の髪のままで寝ても、ナノスチーマーをつけとけば、うねらずに済むよ★（東京都・LALAさん）

「ナノイー」で潤いチャージ♥

寝てる間にナノイーがキューティクルを引き締めてくれるから簡単にツヤ髪をゲット　お肌のキメも整えてくれるよ✧

クチコミ48 洗い流さなくていい泡風呂で 革命的楽チンケア♥

いちいち泡立てて体を洗うのが面倒だからボディソープ代わりに泡風呂で洗うよ♪（愛知県・伊吹奈々さん）

ちなみに

ヘアシリーズは水なしで泡立つ★

トリートメントシャンプーⅡとトリートメントヘアパックⅡは水なしで洗えるからスゴい★　髪にやさしいよ♥

ベルセレージュのバスエッセンス♥

わざわざ泡を洗い流さなくていいからかなり楽チン♪　天然成分だから敏感肌にもやさしいし潤いも持続するよ✧

泡で洗いつつ、肉もほぐすよ

泡風呂の中で体を洗うのと同時にマッサージ♪　泡の滑りを利用して気になる部分を指でつまんだり、絞ったりして脂肪を燃焼♪

クチコミ47 ボディスクラブでマッサージしたあと、そのまま湯船につかって発汗入浴剤に♥

スクラブでしっかりスリミングしたあと入浴剤にしてさらに効果を高めるよ♥（東京都・牧内美奈子さん）

用途に応じて使い分け♥

保湿効果の高いボディトリートメント♥

ソリチュードのPA ボディポリッシュは古い角質や汚れを落としながらツヤのある引き締まった肌に仕上げてくれるよ✧

ツルツル肌に仕上げてくれる♥

サボンのボディスクラブLラベンダーアップルはとにかく肌がツルツルになる✧　お肌のくすみも取れるからヒジ・ヒザのケアに最適

脚は下から絞り上げるように

両手で足首をつかんだら、強めの力で下から上へ絞り上げてセルライトを刺激するよ✧

背中から前へマッサージ♪

ボディスクラブを全身に塗ったら、くびれを形状記憶させるように背中から前へムダ肉を移動させてマッサージするよ

クチコミ51 化粧水前にパックして ブースター代わりにする♥

お風呂上がりは化粧水を最初に塗るよりもパックを先にした方が潤うよ♪（東京都・杉山佳那恵さん）

10分以上パックするよ♪

ゲル状マスクでプルプル肌に✧

ネイチャーリパブリックのアクアソリューション マリンハイドロゲルマスクは潤いが持続するからお気に入り♥

クチコミ50 使用済みパックでボディを 保湿しながらリンパマッサージ♥

使用済みパックで、美容液の滑りを利用しながらリンパマッサージ★保湿もできるからボディクリーム要らず（東京都・荒木さやか）

デコルテがすっきり潤うよ♥

鎖骨から肩に向かって流す♥

鎖骨に集めた老廃物を次は肩に流すよ♪　パックで鎖骨をしっかり掴んだらそのまま肩に向かって滑らせて流す✧

首筋のリンパに沿って流す✧

耳裏のくぼみから真っすぐ鎖骨のくぼみに向かって老廃物を流すよ　イタ気持ちいい力加減で流してね

クチコミ49 時間を有効活用して お風呂で全部済ませる♥

時間がないときでも短い時間でキチンと効率よくケアできるよ♥（東京都・Angelさん）

ヘアトリートメント♥

歯磨き♥

半身浴♥

歯磨きが終わったらマッサージ♥

歯磨きが終わって時間に余裕があったらマッサージもやっちゃう♥　燃焼効果がUPするよ

クチコミ53 スキンケアクリームで リンパを流しながらバストケア♥

スキンケアの延長でバストケア♪　美白効果のあるクリームだからバストトップにも効果的♥（東京都・牧内美奈子さん）

フォーエバーのミルクローション✧

伸びがいいからマッサージにぴったり　しっかり潤うのにベタつきのない滑らかな肌に仕上がるよ♥

ワキ下のお肉を胸に寄せる♥

顔用ローションの滑りを利用したままバストケア♪　ワキ下のお肉を集めたら、下から上に持ち上げるように胸に寄せるよ✧

顔全体をやさしくマッサージ✧

顔全体にローションを伸ばしたら、ハンドプレスしながらほお肉を引き上げて、最後に首筋を上から下に流すよ♪

クチコミ52 ホホバオイルでメイクを落としながら 造顔マッサージ♥

ホホバオイルでメイクを落としてるついでにオイルの滑りを利用してマッサージもしちゃうよ（東京都・藤本智子さん）

ホホバオイル キャリアオイル♥

敏感肌に優しくてしかも安いからたっぷり使える　角質を落としながら肌をやわらかくキメ細やかにしてくれる♥

あご肉もしっかり引き上げる★

あご下のお肉もしっかり上に引き上げてリフトアップしたら、お湯でオイルを乳化させながらしっかり洗い流すよ♥

お肉を引き上げながらオフ♪

ホホバオイルをたっぷり伸ばしたら、あご先から顔全体のお肉を引き上げるように下から上へメイクオフ✧

長き夜の中に我在る思かな
高浜虚子

BOOK

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
早川沙世

『海賊と呼ばれた男／百田尚樹』
舞台は敗戦後の日本。人を狂わせ、戦争の火種となった巨大エネルギー・石油を武器に世界と戦った男の姿を描く本格歴史経済小説！

信念を貫く姿に感動。働くということについて改めて考えさせられた。（東京都・早川沙世）

『ママからの伝言　ゆりちかへ／テレニン晃子』
妊娠中に悪性腫瘍を宣告されつつも、治療より出産を選んだ1人の女性。彼女が出産後の残された時間で娘のために綴った感動の手記。

母の想いが詰まった本なので共感。子供への愛情がより深まった。（東京都・鈴木愛美さん）

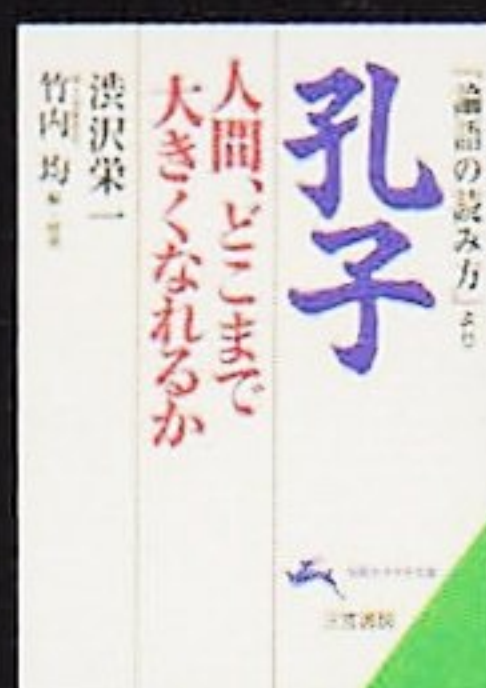
『孔子 人間、どこまで大きくなれるか／渋沢栄一、竹内均』
孔子の生き方である「論語」を生活や仕事に応用し、成功した人の話。人生の取り組み方、いい人間関係の築き方などを伝えている✧

奥深い内容。疲れたときや忙しいときに読むと心が落ち着きます★（愛知県・奈々子さん）

『莫逆家族（ばくぎゃくファミリア）／田中宏』
30歳を過ぎ平凡に暮らしていた元関東一の暴走族のトップ・火野鉄。彼は理不尽な社会に異を唱えるため、かつての不良仲間を再集結させるー。

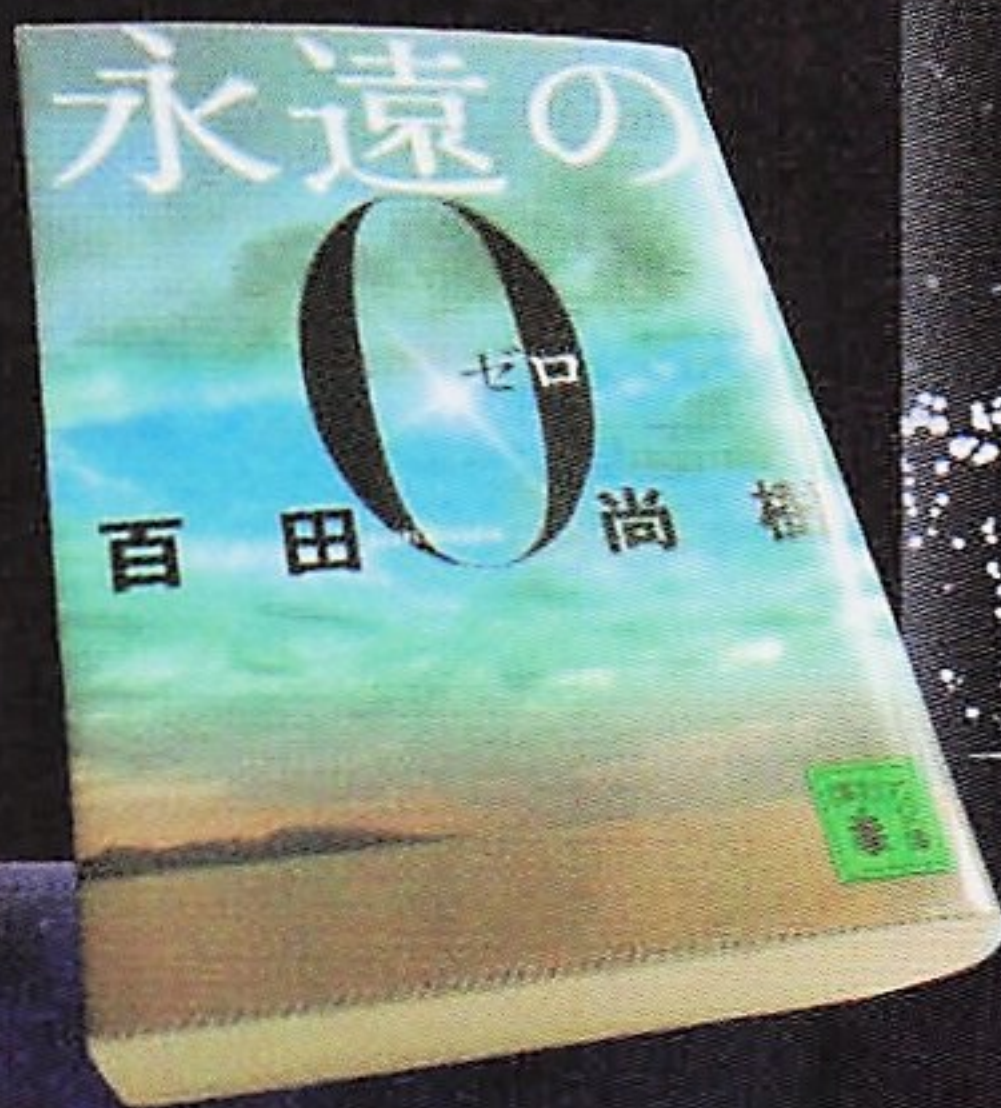
田中宏さんの作品のファンなの。笑い×ヤンキーってトコがツボ★（東京都／谷和香さん）

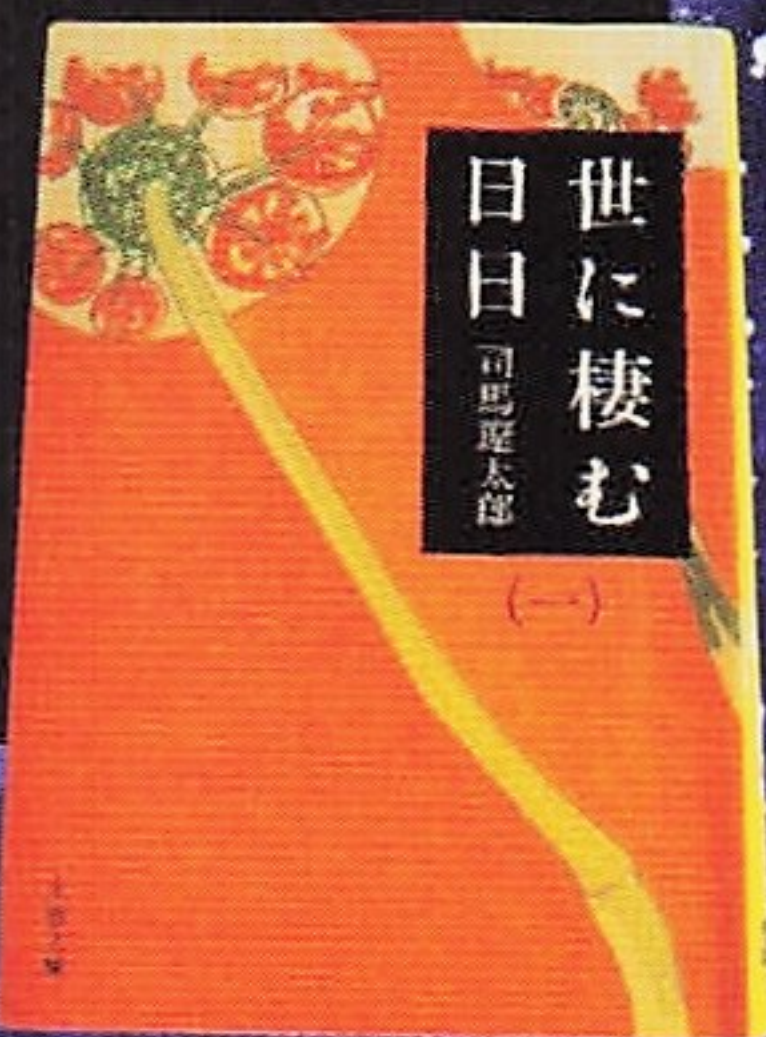
『永遠の0（ゼロ）／百田尚樹』
終戦60年目の夏、死んだ祖父の生涯を調べていた健太郎は想像とは異なる祖父の姿を知る。浮かび上がる謎が明かされたときに見える真実とは!?

戦争のことや人にとって一番大事な物のことを考えさせられる！（東京都・奥山絵里奈さん）

『流星の絆／東野圭吾』
惨殺された両親の仇討ちを流星に誓い合った三兄弟。14年後、彼らはついに復讐計画を仕掛け始めるが妹が仇の息子に恋をしてしまう。

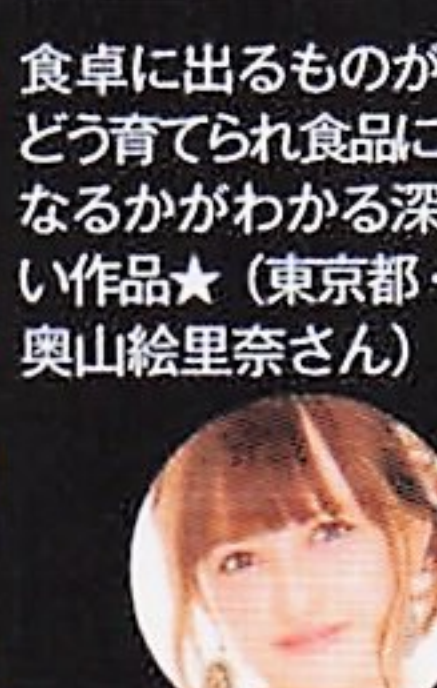
切なすぎる展開と、兄弟の深い絆に感動しまくり。本気で泣ける！（千葉県・江口 慧さん）

『喰う寝るふたり　住むふたり／日暮キノコ』
交際10年、同棲生活8年目。恋人以上、夫婦未満の三十路直前カップルに起こる日常を、男女両方の視点から描いた恋愛ストーリー★

世代も近いしリアリティのあるマンガ★ 将来の参考になる♥（大阪府・米本さやかさん）

『世に棲む日日／司馬遼太郎』
時は幕末。倒幕へ向けて暴走を始めた長州藩の原点・吉田松陰と弟子の高杉晋作を中心に、変革期の人物像を描きだした長編歴史小説。

私の地元・山口の名士が登場するので購入。歴史も覚えられる。（東京都・神咲愛理奈さん）

『モリー先生との火曜日／ミッチ・アルボム 訳・別宮貞徳』
難病で死を前にしたモリー・シュワルツ教授がかつての教え子である著者に贈った「最後の授業」の記録。感動のノンフィクション作品。

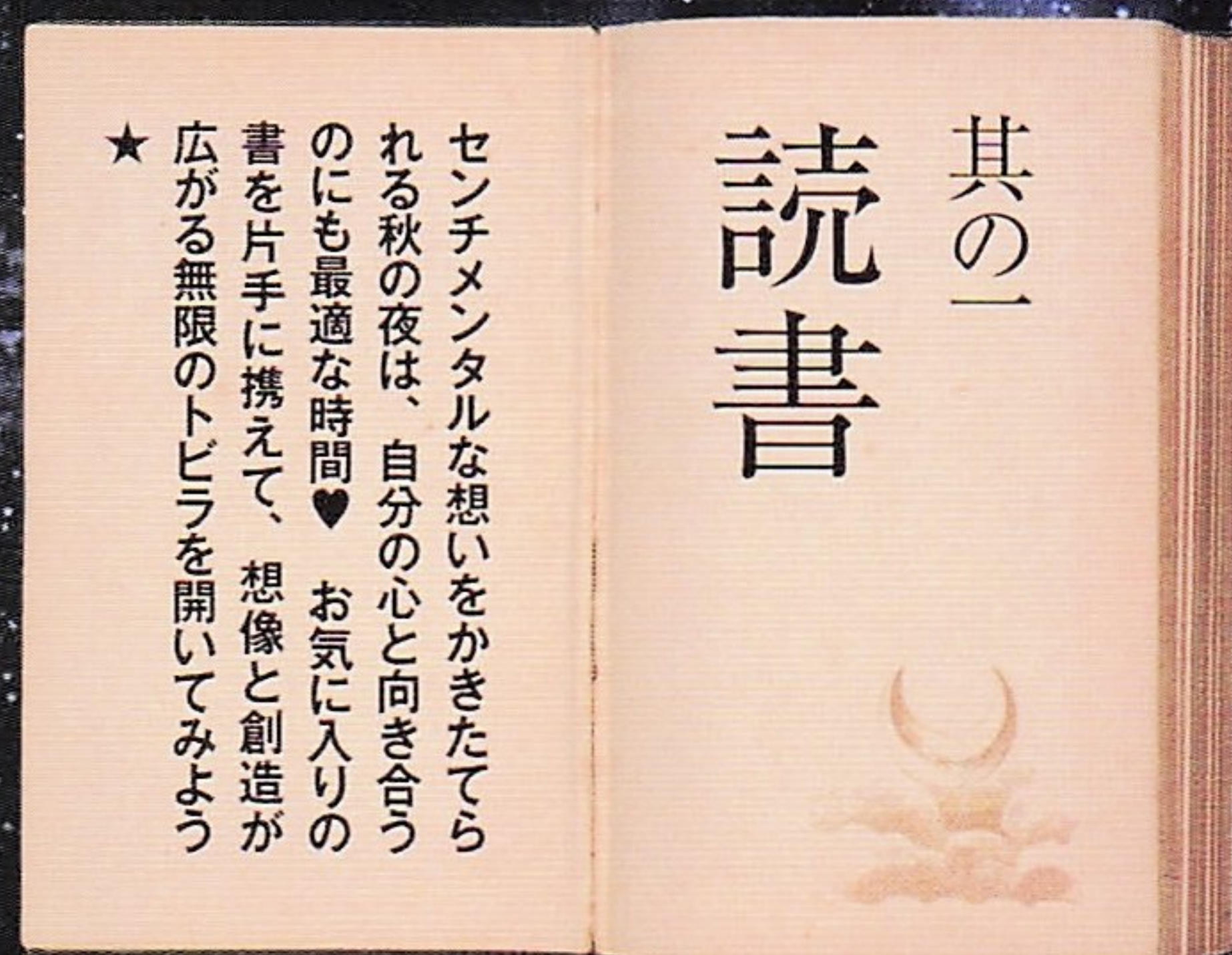
家族愛の深さや、大切なものについてじっくり考えさせられる本★（東京都・MERIさん）

『銀の匙／荒川弘』
自然に囲まれた北海道の農業高校。都会育ちの主人公八軒勇吾が仲間や家畜たちと命の大切さを学んでいく酪農青春グラフィティ。

食卓に出るものがどう育てられ食品になるかがわかる深い作品★（東京都・奥山絵里奈さん）

静かで美しい秋の夜、
OVER25のお姉さんたちは
部屋でしっとりと感性に磨きをかけていました★

秋の夜長の過ごし方

“芸術の秋“の名の如く、夜が深く長くなるこの時季は心や知性を磨くのに◎★　知的なお家美活と健やかな眠りで日頃の疲れも0にして、内から輝くオトナの魅力をチャージ♥

PHOTO_Youki Oneyama(JOPS) HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Hironeko-A SPECIAL THANKS_EASE NY

其の一 読書

センチメンタルな想いをかきたてられる秋の夜は、自分の心と向き合うのにも最適な時間♥　お気に入りの書を片手に携えて、想像と創造が広がる無限のトビラを開いてみよう★

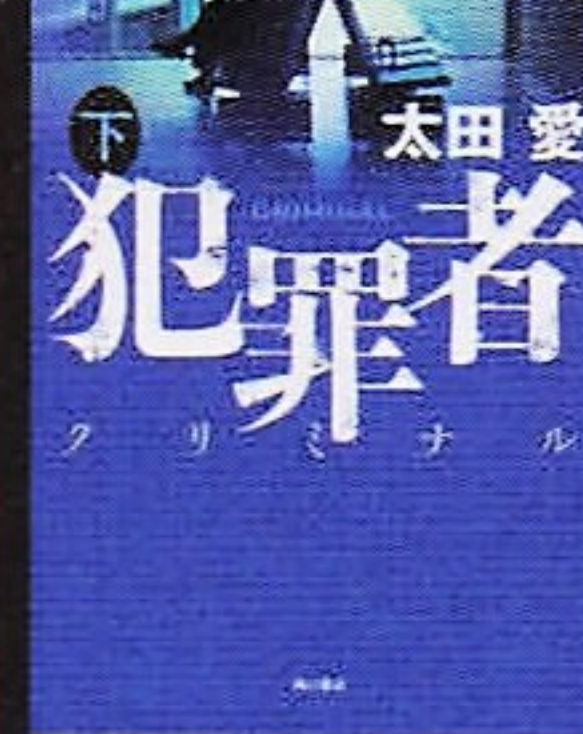
『バラ色の聖戦／こやまゆかり』

30代の冴えない主婦が旦那の浮気相手の結婚式への参列を機にモデルを目指すことに—。アラサー女性の現実を描いたと評判の一冊★

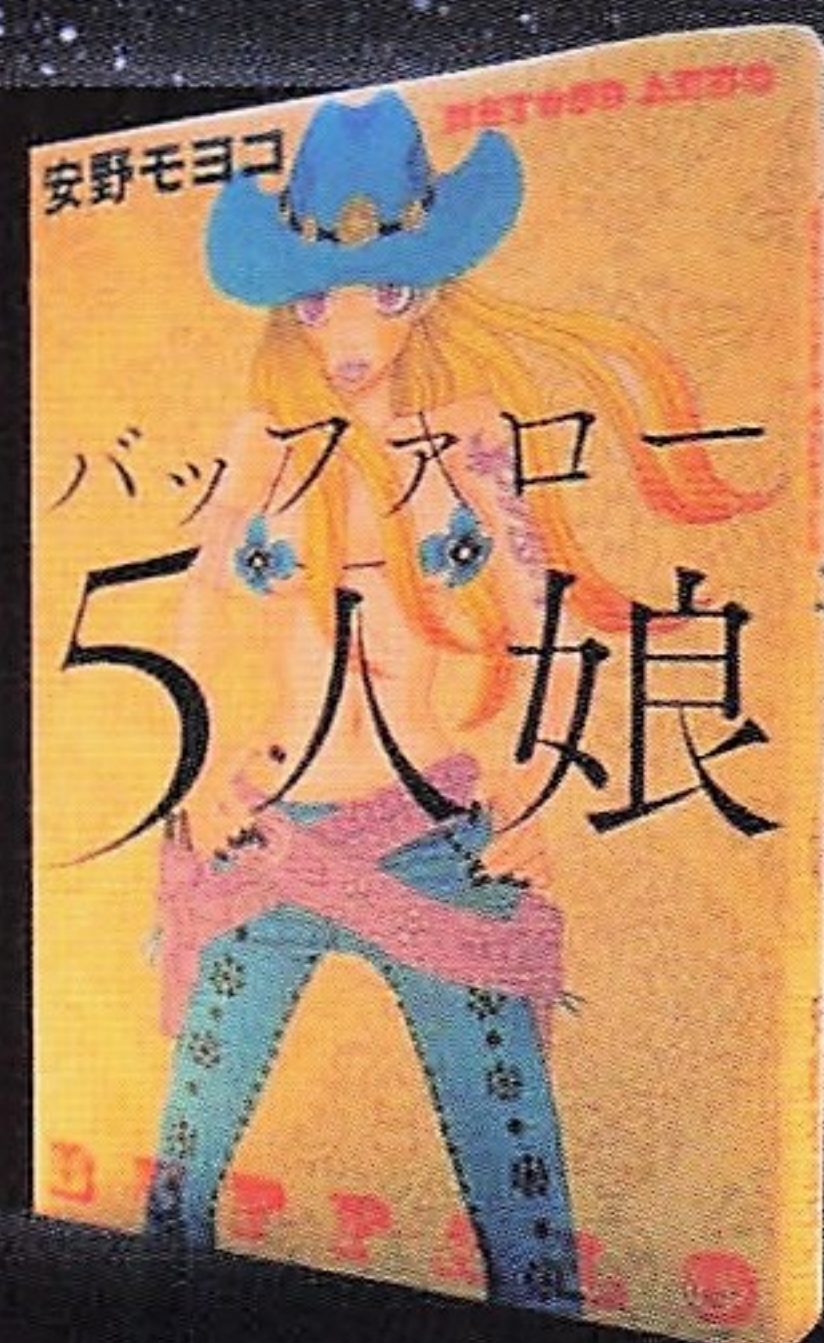
「女は加工品なのよ！」とか物語の中で飛び交う女の名言が秀逸!!（東京都・水野祐香さん）

『犯罪者　クリミナル／太田愛』

白昼に起きた通り魔事件。その裏には社会を揺るがす恐るべき陰謀が—。唯一生き残った青年が暗殺者に狙われながらも真相を追う。

ドロドロ系が好き。読み始めたら眠れなくなって、一気に読破♪（東京都・HIKARIさん）

『浅き夢見し／押切もえ』

きらびやかな未来を夢見つつも何も行動を起こせず挫折ばかり…。25歳の売れないモデルが輝く女性へと成長していくシンデレラ物語。

夢に向かってもがく姿に共感！　頑張ろうって気持ちになれる♥（広島県・青木りえさん）

『バッファロー5人娘／安野モヨコ』

砂漠の町に娼婦として売られてきた娘たち。自由を求めて脱走を試みるが、暴力と性欲がはびこる世界で女が生きる術はあるのか!?

強い女の話。意志がハッキリしてるとこが爽快★　共感度も高い😉（東京都・LALAさん）

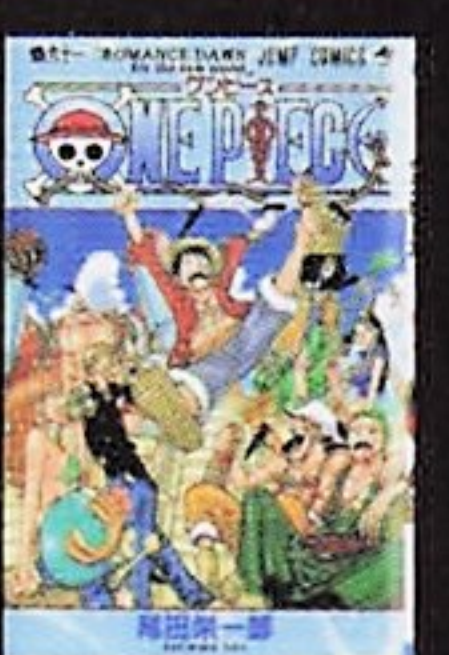
『マッチポンプ売りの少女／マネー・ヘッタ・チャン』

物語はオムニバス形式で「出来レース」「もみ消し」「やらせ」「ぼったくり」など、ダークな出来事がテーマ。この世のお金のからくりを解き明かす一冊★

お金の汚い話を童話に置き変えてある。字も大きくて読みやすい。（東京都・山上紗和さん）

『ワンピース／尾田栄一郎』

“ひとつなぎの大秘宝ONEPIECE”を巡り、海賊たちが戦う大海賊時代。海賊王を目指し、航海に出たルフィと仲間たちの冒険物語★

笑いと感動がいっぱい✧　メリー号との別れの会がめっちゃ泣けた！（大阪府・まなかさん）

『マリリンモンローという行き方／山口路子』

痛いほど自分を見つめて努力を重ね、劣等感を魅力に変えたマリリン。心を揺さぶる語録とともに真に美しい人生とは何かを問う作品。

オトナの女のバイブル。生き方に共感したり胸に刺さる言葉に励まされる😉（大阪府・河崎ちのさん）

『進撃の巨人／諫山創』

巨人の侵攻により存亡の危機に瀕した人類。10歳のとき母を巨人に殺されたエレンは巨人の駆逐を誓い、対巨人戦闘術を学んでいく。

今の日本にはない危機感や、生きるのに必要なことが詰まってる。（東京都・山上紗和さん）

『ママレードボーイ／吉住渉』

互いの両親の入れ替わり結婚で、同居することになった光希と遊。意地悪だけどたまーにやさしい遊に光希は次第に惹かれていくが…。

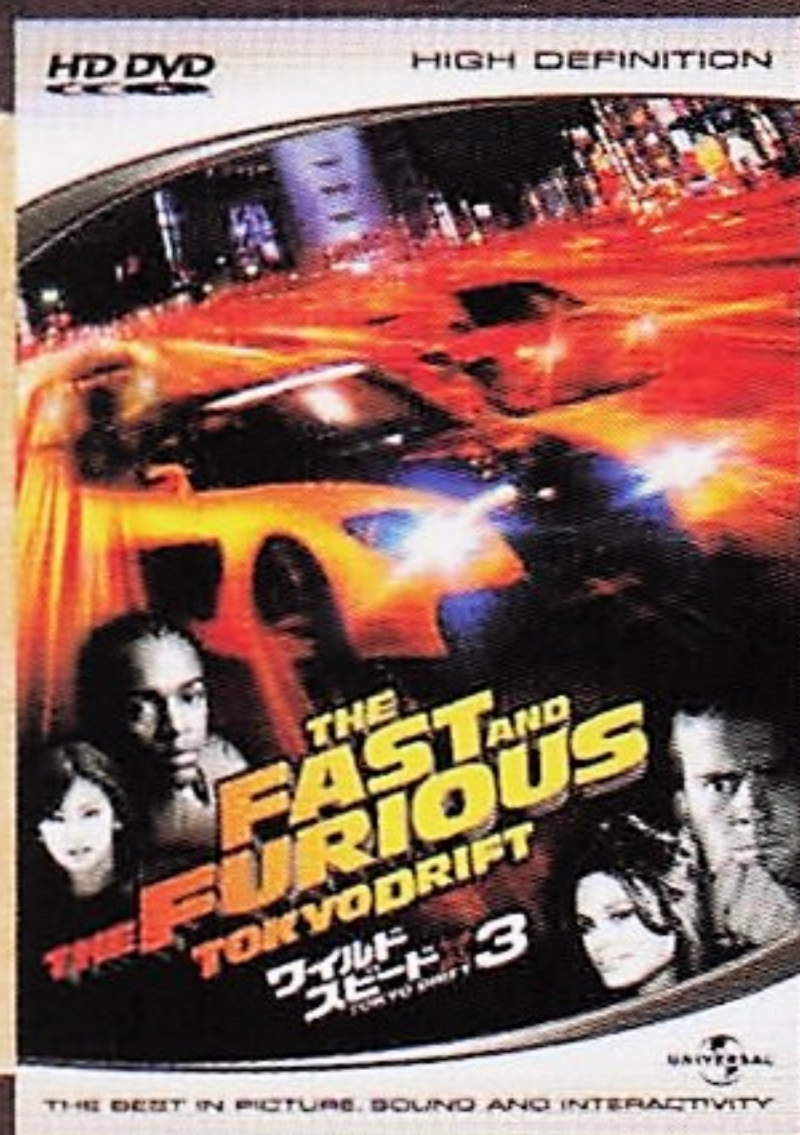
マンガだな～ってわかる展開なんだけど、面白くて現実を忘れる♥（広島県・青木りえさん）

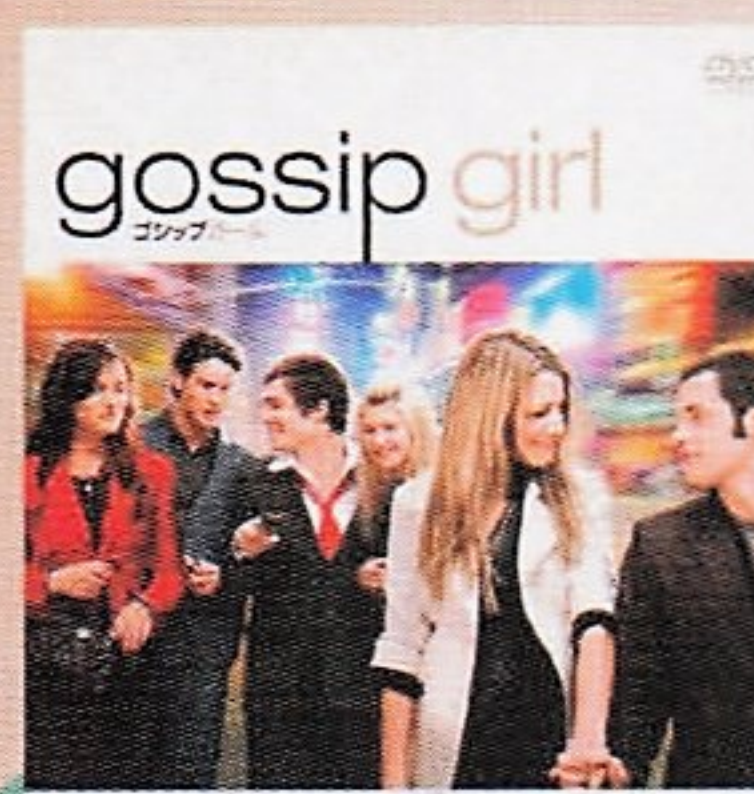
『夜王／作・倉科遼　画・井上紀良』

ホストの世界に飛び込んだ元暴走族の主人公・的場遼介。彼は純粋な心とひたむきさだけを武器に努力し、女性客の心を癒していく。

関わったことのない世界だから現実逃避に◎♪　ドラマもハマった★（滋賀県・けいこ）

『ワイルドスピード』
L.Aでドラッグレースに熱中するストリート・レーサーたちを描くカーアクション映画。超絶カーチェイスに世界中のファンが熱狂！

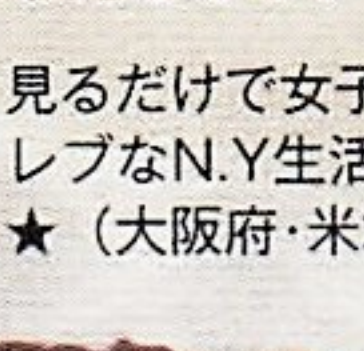
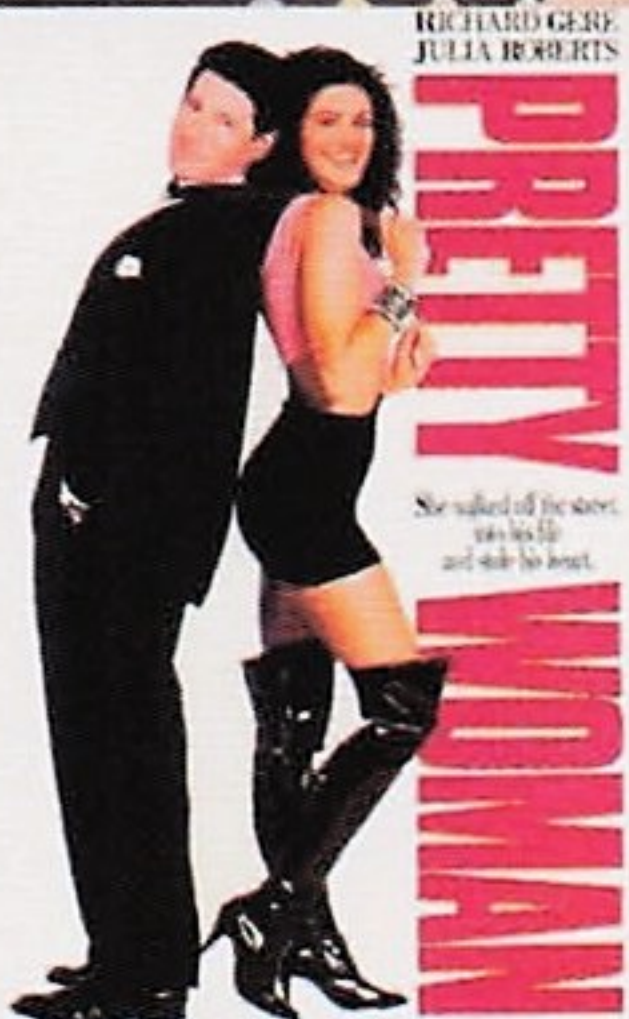
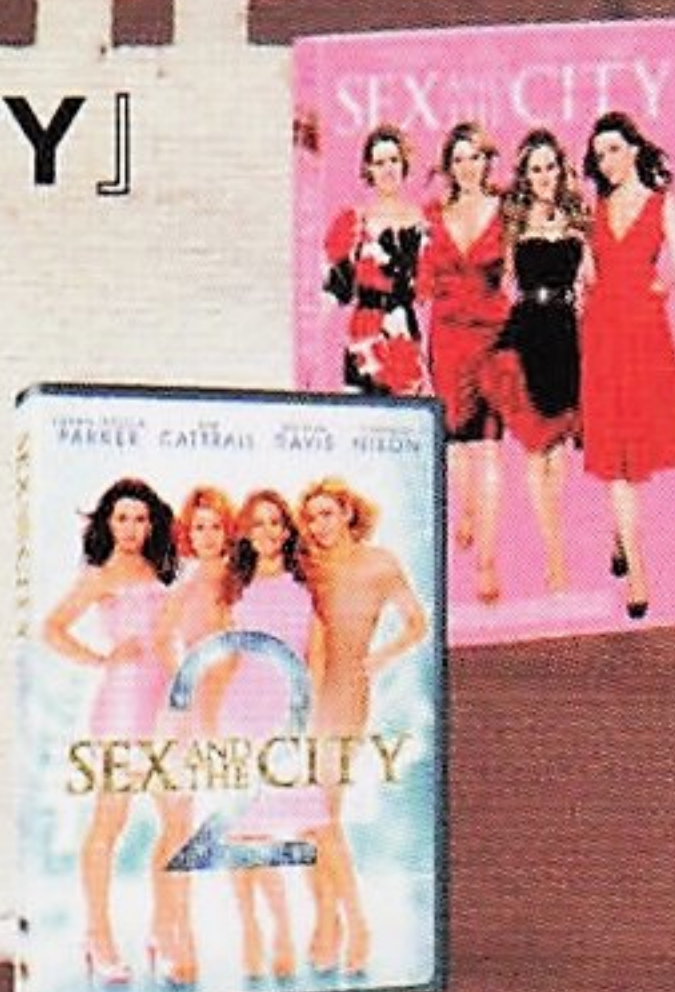
スピード感が激しくて見ててスカッとする！仲間との絆も最高★（東京都・鈴木愛美さん）

『プラダを来た悪魔』
NYの一流ファッション誌編集部で働くことになるアンドレア。だがその仕事はカリスマ編集長に振りまわされる過酷なものだった…。

徐々に出世＆かわいくなってく様子を自分と重ねながら見てる♥（東京都・WAKAKOさん）

『gossip girl』
NY・マンハッタンを舞台に、ヤングセレブたちの過激な恋愛模様を描いた人気"女子ドラマ"。共感度200%の展開から目が離せない！

ブレアとチャックの恋の行方が気になり過ぎて、つい夜更かし♥（東京都・杉山佳那恵さん）

『ミナミの帝王』
「逃げれば地獄まで取り立てに行く」が謳い文句の銀次郎はミナミの鬼と呼ばれる高利貸し。お金を巡る問題を独自の哲学で叩き斬る。

竹内力さんが好き過ぎてヤバい！　セリフも超カッコいいの★（東京都・谷和香さん）

『SEX and THE CITY』
N.Yに住む30代独身女性4人の恋と仕事をコミカルに描く人気ドラマシリーズ★　女の熱い友情と辛口な女子会トークも見どころ♪

見るだけで女子力向上♥　セレブなN.Y生活も妄想できる★（大阪府・米本さやかさん）

『プリティウーマン』
ハリウッドの路上に立つコール・ガールがエリートと出会い幸福をつかむまでを描く現代版シンデレラストーリー★　元気が出る作品。

自分と照らし合わせながら見てる。苦労を乗り越え輝く姿に感動★（大阪府・河崎ちのさん）

『クラウドアトラス』
19世紀～近未来までの6つの異なる時代が舞台。数奇な体験をした男が世界を救おうとする姿と、人間の神秘を描いた壮大な物語。

差別とか戦争とか、そういうものがなくなればいいと改めて思った。（東京都・MERIさん）

秋深き隣は何をする人ぞ
松尾芭蕉

TRFのダンスDVD
お母さんが買ったやつを譲り受けた★　知ってる曲が多いから振りつけも覚えやすい♪　半分踊るだけでもめっちゃバテるけど、最近やっと慣れてきた！（兵庫県・花房香央里さん）

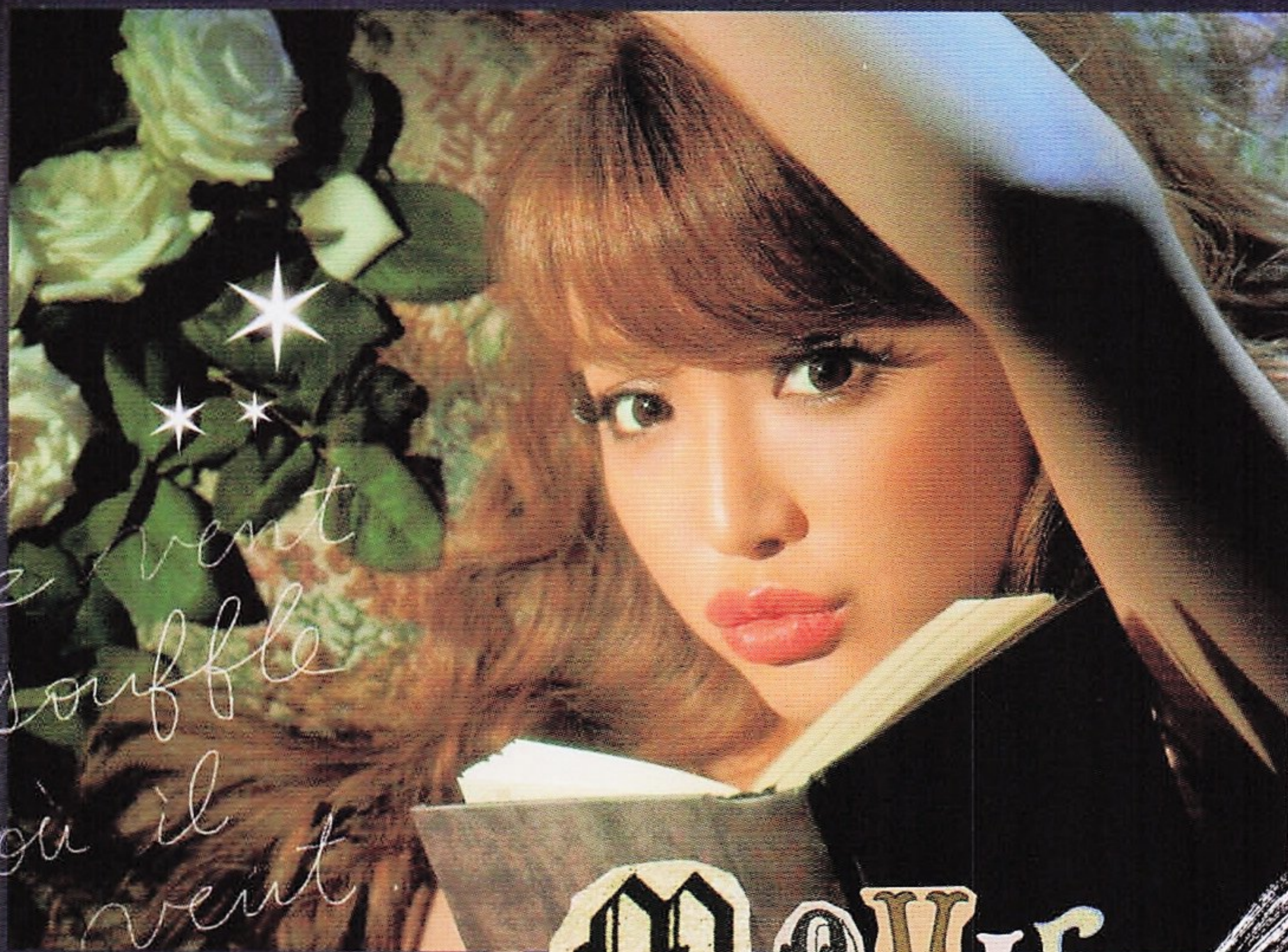
ママに手紙を書く
ママが切手を送ってくれるから、週に2回は書いとる♥　内容はほぼ日記状態だから家で会話してるみたいな感じ♡　悩みを書くと心もスッキリする☆（東京都・杉山佳那恵さん）

献立を考える
最近はお肉が食べたい気分だから、肉料理のレシピをチェックすることが多め♪　娘の光も肉好きだから喜ぶしね♥　良さげなレシピは携帯に保存してる★（東京都・谷和香さん）

ドラクエのレベル上げ
達成感がある★　一度クリアしてから、はぐれメタルを狩りまくるのが好き♥　他にやってるのはレイトン教授。謎解きで脳が疲れるからすぐ眠れる（笑）♡（東京都・LALAさん）

どうぶつの森で現実逃避
23歳の頃に買ったけどたまーにしか開いてない♡　草がボーボーになっててもみんな待っててくれるから好き♥　釣りやってボーッとするのも楽しい♪（東京都・山上紗和さん）

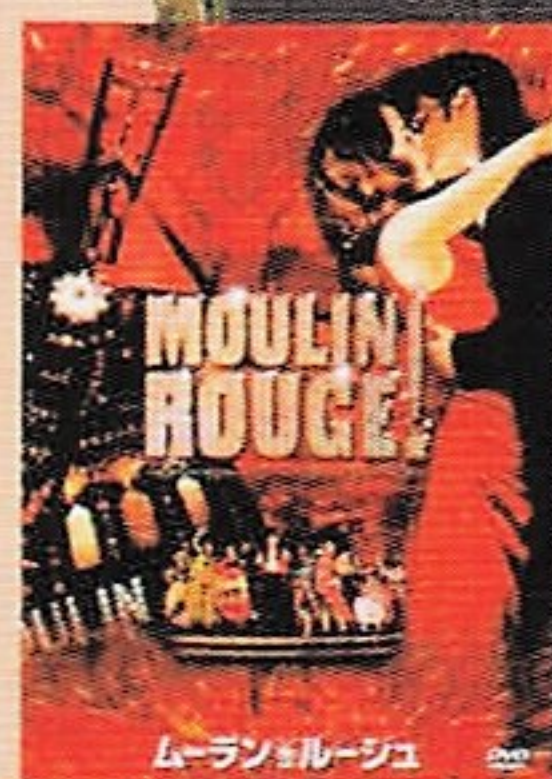
其の二 映像鑑賞

魔法の小窓を開いたら、溢れ出すのは音と動画とまばゆい空気★　チャンネルを決めるのはあなた次第。ラブ・コメディ・アクション、ヒューマンドラマ…。さぁ今夜のお好みは？

Le vent souffle où il veut

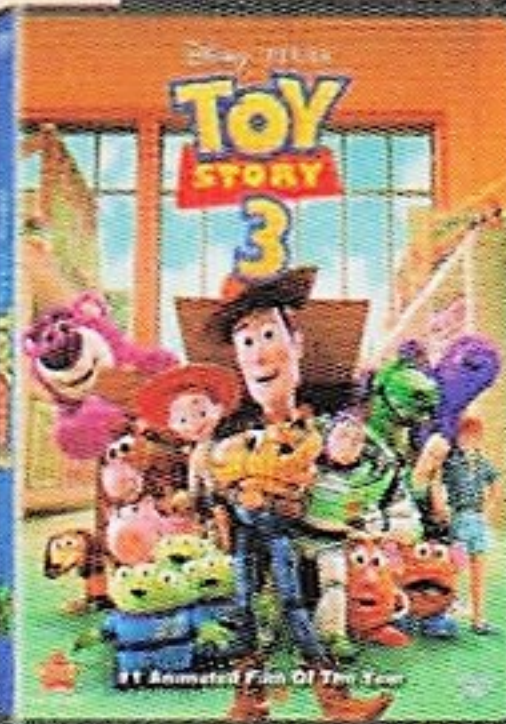
MOVIE

『ムーランルージュ』

パリにあるキャバレー「ムーラン・ルージュ」を舞台に、踊り子と若き作家の恋を描くミュージカル映画。使われる楽曲も名曲ぞろい♪

歌がめっちゃいい！　コメディタッチやけど最後はマジ感動できる★（大阪府・まなかさん）

『TOY STORY』

カウボーイ人形のウッディはアンディ少年の一番のお気に入り。でも最新式のおもちゃバズ・ライトイヤーにその座を奪われてしまう。

かわいいし笑えるんだけど泣ける映画！　1～3まで全部大好き★（千葉県・江口 慧さん）

『のんちゃんのり弁』

主人公の小春は31歳の子持ちシングルマザー。何の特技もない彼女が、娘のお弁当作りをきっかけに人生の再出発を目指していく。

現実に起きそうな展開に胸キュン♥　美容液効果もありそう♪（東京都・水野祐香さん）

『レッドクリフ』

時は西暦208年。曹操率いる80万の魏軍に対抗するため、蜀の軍師・孔明は同じく魏に降伏を迫られている呉と同盟を結ぶ策に出る。

実話だから興味深い★　映像も超キレイだから、目の保養になる♪（東京都・HIKARIさん）

『宝塚歌劇』

男性役も含め出演者は全員女性。ミュージカル、レビュー、ショーなど多岐にわたる公演ジャンルと美しい世界観から目が離せない！

完成度の高さにぞっこん！　見るだけで品のある女性になれる♥（兵庫県・花房香央里さん）

『天使のくれた時間』

もしあのとき彼女と別れなかったら…？　独身生活を謳歌していたエリートが、もう１つの人生を体験する心温まるファンタジー映画。

夢を追って都会に出るのが本当に正しいのか考えさせられた(東京都・山上紗和さん）

『ハングオーバー』

結婚前夜祭で楽しく泥酔した4人の男たち。だが目覚めると部屋は荒れ放題。そして花婿が失踪。残された3人は彼を探しに奔走する。

ありえない展開に爆笑！　私も酔っ払うから気をつけよう（笑）。（東京都・神咲愛理奈さん）

其の三 趣味

思う存分好きなことをする。昔は当たり前だったのに、大人になればなるほど難しくなるし使える時間も減っていく…。でも、秋の夜はまだまだ長い。どう使うかはあなた次第★

LINEのデコポン

LINEのゲームは気分でいろいろ遊んどるよ♥　最近ハマってるのはコレ♪　プレイ後にランキングが出てくるから、上位を目指してつい頑張ってしまうんじゃ(広島県・青木りえさん）

ベランダで過ごす

星空や月明かりをスポットライトにファッションショー♥　くつろげるイスを出して、いつもと違う雰囲気でお酒やドリンクを飲むのもドラマティック★（千葉県・江口 慧さん）

トレンドチェック

若くてかわいいギャルちゃんのブログを見て、目の保養をしたり、最近の流行をチェック★　イマドキのテクを自分に合う感じに取り入れたり、メイクの研究に励む✧（東京都・MERIさん）

バレエストレッチ

ゆっくり深呼吸しながら、少しずつ体の筋を伸ばしていくのがポイント♥　有酸素運動でダイエットにもなるし、凝りや緊張がほぐれるので安眠しやすくなるんです✧（愛知県・奈々子さん）

瞑想

道端アンジェリカさんや須藤元気さんもやってると知って挑戦中。雑念を消すのは難しいけど、覚えれば精神のコントロールができるようになるらしい♪（東京都・WAKAKOさん）

HOBBY

其の四 睡眠美容

深い睡眠は美と健康の源♥ 夏の暑さや冬の寒さと無縁な秋こそ、快適な眠りを習慣づける絶好のチャンス★ キレイと元気をチャージする、お姉さん16人の安眠テクでステキな夢を♥

SleEP

うたゝねのさめていよいよ菊日和　水原秋櫻子

着圧ソックスをはいて1日のむくみをリセット♥

はいて眠れば脚スッキリ♪ 秋冬は冷え対策にもオススメです♥ 寝つきが悪くならないよう、お昼寝のし過ぎにも注意★ 15～30分程度が一番いいらしいです♥(滋賀県・けいこ)

自分に合う枕を買った&寝る前にはお湯を1杯★

西川ふとんで"ぐっすり美人"って枕を買ったら不眠症が改善😊 高さが調整できるから便利なん♥ 白湯を飲んで入眠を促せば完璧な眠りを楽しめる♪(兵庫県・花房香央里さん)

癒し系CDのオルゴール曲を流す★

「眠れる音楽」がテーマのお気に入りのCDをリスモに落としてリピート♪ 最近のマイブームは仁-JIN-のサウンドトラック😊 5分でスッと寝れる♥(東京都・神咲愛理奈さん)

枕元にアメジストを置いて心を浄化✧

アメジストには心を落ち着かせたり安心させる効果がある★ さらにヒルトンホテルで買ったアロマオイルを炊くと、穏やかな気持ちで眠りにつけるで♥(大阪府・河崎ちのさん)

軽く寝酒♪ 酔っぱらってそのまま寝落ちパターン

飲むのは大体ビールか、白ワインのソーダ割り♪ といっても寝る前は飲んでも2杯くらい★ 酔って寝落ちする前に、歯だけはちゃーんと磨いておくよ♥(東京都・MERIさん)

寝具にボディミストをシュッとひと噴き♥

香水だと香りが強いんだよね💧 愛用してるのはフィアンセ ボディミストのシャボン♥ せっけんの香りだから家の香りにもなじむし、安心して眠れるの★(東京都・鈴木愛美さん)

枕をバスタオル枕に変えて寝違え解消★

バスタオルを2枚用意。1枚は普通に枕サイズに畳み、もう1枚は半分に折ってから丸めて筒状に。折った方を頭、丸めた方を首下に入れると寝違えない😊(広島県・青木りえさん)

ナノケアを枕元でつけて睡眠中も保湿♥

つけるとつけないじゃ全然違う! 乾燥しないから肌のキメが整って、ふっくらした質感になる✧ 髪もしっとりうるおって、スタイリングしやすくなる😊(大阪府・まなかさん)

愛猫の癒し効果でほっこりキュンキュン♥

寒くなると私の腕と体の間に入ってきて腕枕をおねだり★ あったかかわいさとゴロゴロ音で癒し&ときめき効果◎♪ 寝ても起きても幸せな気分に♥(東京都・水野祐香さん)

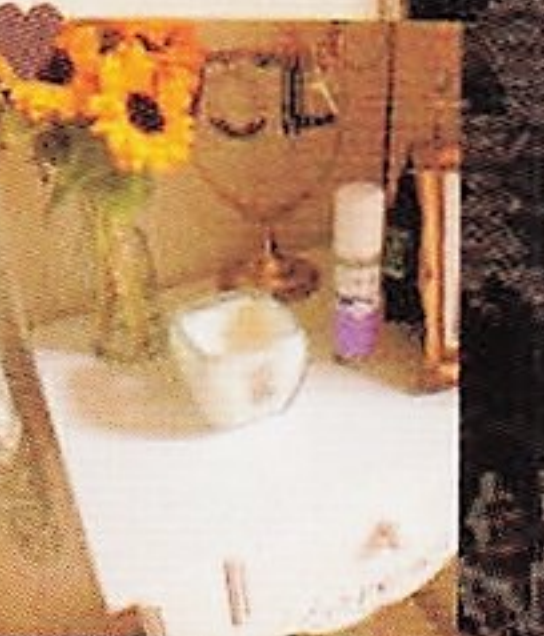
ロフテーのボディーピローを抱いて寝る♥

ドーナツっぽい穴が空いてるから、頭を当てながらしっかり抱きつける♥ 寝るときの形に合わせて作られてるおかげで横向きに寝ても疲れないの♪(東京都・HIKARIさん)

寝る前3時間は食べない 眠れない日は枕を使わない

お酒飲むと胃がバカになるから、消化が悪くて翌日もたれる💧 あと仰向けに寝た状態で枕をはずし、力を抜いて宇宙をイメージするとすぐ眠れる★(東京都・山上紗和さん)

触り心地のいいタオルや毛布、香りに包まれる♥

肌触りの悪い布は生理的に無理💧 やわらかいオーガニック製なら睡眠中に肌をこすっても傷つかない★ ラベンダーの香りで心もふんわり包み込むよ✧(東京都・LALAさん)

子供たちの寝顔を見て心をやわらげる♥

ほっとして心身の緊張がほぐれるの♥ 昼間つい怒り過ぎたときはごめんねって反省もする。前向きな気持ちになって穏やかな気持ちで眠れる★(愛知県・土屋きよかさん)

目元を温めながら癒しの音楽にひたる

イヤホンを装着したままベッドに入って、ヒーリング音楽を鑑賞♪ お気に入りはエンヤ♥ 蒸気でほっとアイマスクをつければ速攻で夢の世界へ…★(大阪府・米本さやかさん)

寝る前はイヤなことを考えないようにする!

思い出してもいいことない! 楽しいことを考えた方が運を引き寄せられる♥ プラス思考になったら人間関係も良好に★ 人の好き嫌いもなくなった😊(東京都・WAKAKOさん)

眠る前に酵素ドリンクのお湯割りを1杯♥

行きつけのエステで買ったMTビューティー・ドリンク アミノリラクシアはカシス味だからおいしい😊 飲み始めたら寝つきや肌の調子が良くなったよ✧(愛知県・奈々子さん)

歯並びがコンプレックスのさやかが意を決して歯の治療を開始!!

第1回 荒木さやか笑顔までの道のり

クールなイメージのさやかだけど、実は歯並びがコンプレックスで笑顔になれないという衝撃の事実が!! 思いっきり笑顔のさやかをみなさんに届けるために、荒木さやか、八重歯を抜いて前歯をセラミックにします♥

PHOTO_Yoshinobu Bito

今回お世話になる共立美容歯科 新宿院に到着♪ 美容外科も併設されてるからトータル美容が可能だよ♥

共立美容外科・歯科
KYORITSU AESTHETIC
SURGERY & DENTISTRY
(総合受付)

カウンセリング

はじめに歯科医師とカウンセリング★ 自分の希望の歯並び、歯の形、歯の色などしっかり相談できて安心♪

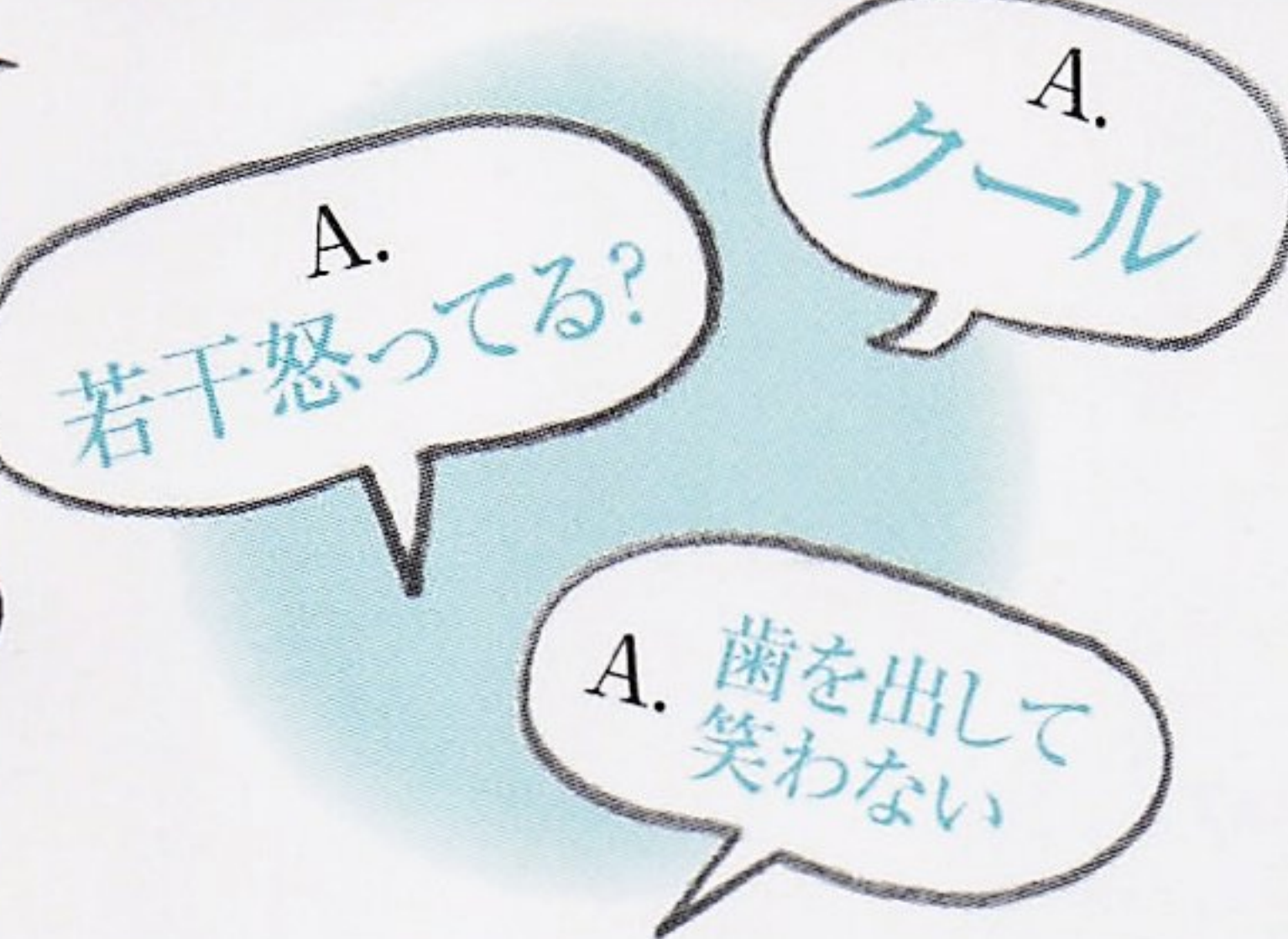
そんな笑顔になれない日々と決別するために、共立美容歯科で治療することを決意したのです!!

歯並びが悪くて歯を出して笑えないんです…

Q.荒木さやかといえば?

A. 若干怒ってる?

A. クール

A. 歯を出して笑わない

こんなイメージだと思いますが
本当は…

カウンセリング当日の治療が可能だから通院回数&治療期間を短縮できる!!

セラミック矯正だけなら1カ月半~2カ月で治療は終了です! 歯を抜いた場合は約3カ月で終了ですよ!

私は八重歯を抜いたから3カ月コース★ 今から仕上がりが楽しみ♥

共立式セラミック矯正法 治療の流れ

1 仮歯を作成
初回の治療で歯を削り仮歯（※1）を作成。抜歯、神経処置（※2）をする場合もあります。

2 仮歯を元に理想の形を形成
仮歯を基にして、歯の形態を患者様と相談しながら最終的な歯へと近づけていきます。

3 セラミックを形成
納得いく歯の形が決定したら、型取りをしてセラミッククラウンを作成していきます。

4 装着、最終調整
仮歯を外したら、セラミッククラウンを丁寧に装着していきます。

※1 仮歯で過ごす際、日常生活には支障はありませんが、違和感を覚えることがあります。
※2 歯の神経はできるだけ保存して治療を進めますが、保存できない場合抜くこともあります。

それじゃあ今日は、歯型を取ってから前歯上下を削りましょう! 八重歯も抜いて仮歯までやりましょうね!

曾田隆介先生

えっ!?

えっ!? 今日中にそこまでできるの?

CHECK!!

部分的にセラミッククラウンにするならホワイトニングをしてからが◎✧

注意点

- ★仮歯をしてる間は硬い食べ物は避ける!
- ★抜歯をした日はお酒、タバコは控える!
- ★抜歯をした場合、当日はシャワーのみ!

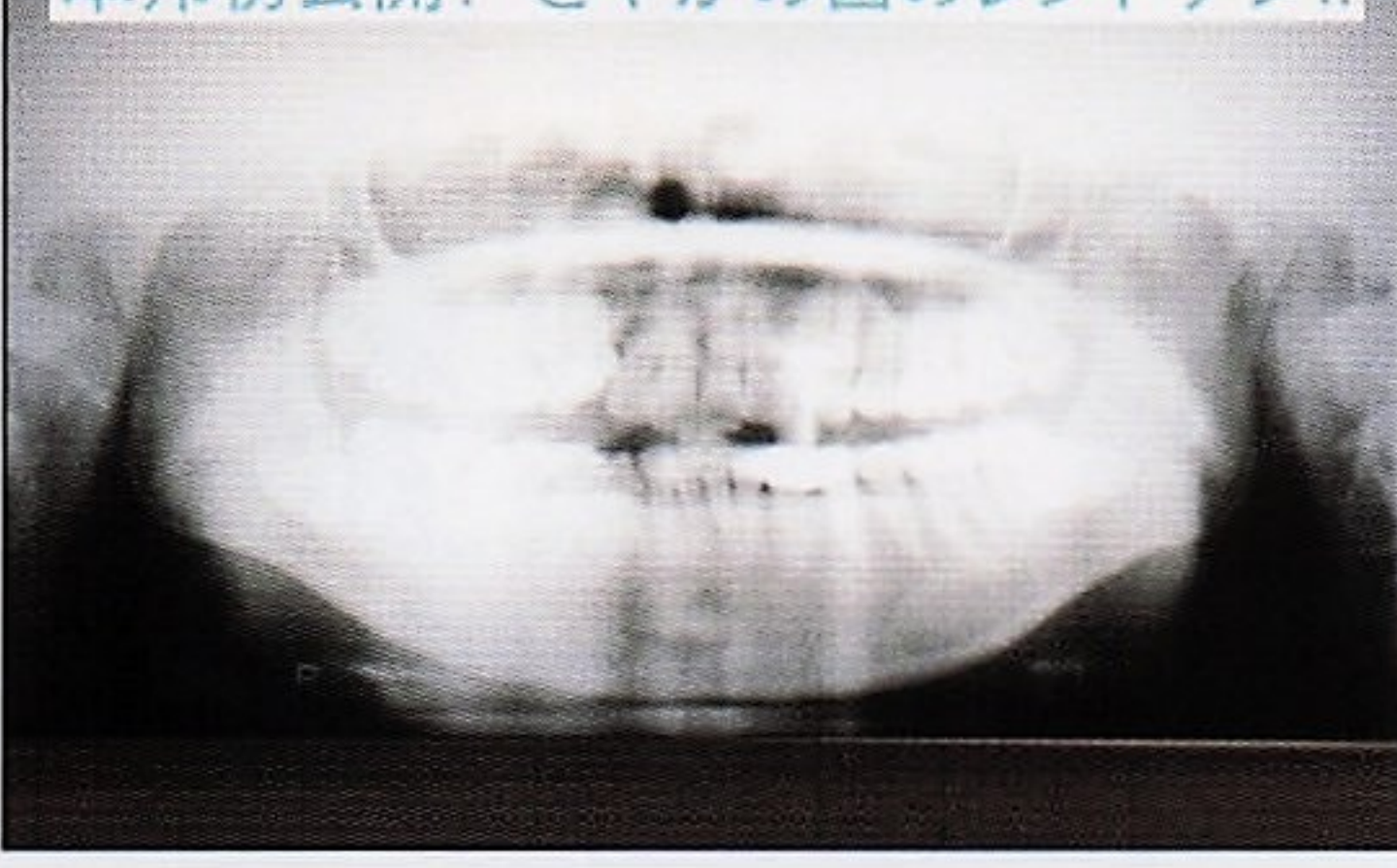
共立美容歯科 新宿院
東京都渋谷区代々木2-7-7
ヒューマックス南新宿ビル2F
0120-500-340
http://www.kbdc.jp/

次回は仮歯の調整をして口内のおそうじ♥

カウンセリング後は…

レントゲン

まずはレントゲン撮影 レントゲンを見ながら歯並びや歯の状態を確認して治療していきます★

本邦初公開! さやかの歯のレントゲン!!

パッと見はそんなに歯並びが悪いようには見えないんだけど、レントゲンで見ると意外とガタガタ…

歯型取り

歯型をもとに作られた専用の咬合(こうごう)模型上で、歯の形や色合いに合わせたセラミッククラウンを作っていくよ✧

麻酔

STEP1
麻酔注射の痛みを感じないように、はじめにテープタイプの麻酔を5分間歯茎に貼ります★

STEP2
痛みを軽減する極細針で注射麻酔。テープ麻酔も効いてるから痛みに弱い人でも安心♪

歯を削る

セラミッククラウンをかぶせるために歯を少しずつ削る 一緒に抜歯もする場合は最後に抜くよ

仮歯の作成

ここまで1日で治療が可能!!

セラミッククラウンを作成する前段階で仮歯を作成✧ 仮歯で1~2週間生活して形や咬み合わせをチェック

重力に負けてくるから、ただ細いだけの脚は卒業!!
ほどよく筋肉のついた峰不二子みたいな脚になりたい♥

メリハリ美脚になる53の方法♥

20代前半まではなかった悩みが脚にも出現！　むくんでセルライトが浮き出た脚をどうにか引き締まったメリハリ美脚にしたい♥　保湿ケアやマッサージ、コーデで美脚に魅せる方法もレクチャー♪

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
HAIR&MAKE_Emiko Matsumae, Hideyuki Shimojo(f-me) [Sayaka,MERI]
TEXT_Yu-ka Mizuno,Sayaka

若いコと並んでも気後れしない脚になりたい♥

専属モデル(28歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

Q 25歳を過ぎて出てきた脚のお悩みはありますか?

Yes…95%
No…5%

Q 具体的にはどんなお悩み?

1位…むくみがひどくなった
2位…セルライトが増えた
3位…ハリがなくなってたるんできた
4位…つけ根の肉が落ちなくなった
5位…肌が乾燥しやすくなった

その1 時間がなくても明日から即実践
履くだけケア4♥

日々の生活にプラスするだけの履くだけケアはどんな忙しいお姉さんでも実践できる♪　毎日の習慣にして美脚の大敵であるむくみとサヨナラしよう✧

奈々は1日中立ちっぱでもむくまない奇跡のハイソックス♥

伊吹奈々さん

5,000円も納得できる効果♪

補正下着のお店で購入してるハイソックスは締めつけ感はないのにむくみ知らずの脚に✧

LALAは家に帰ったら5本指スリッパでむくらはぎをひきしめ♥

LALAさん

家にいる間はずっと愛用

コジットのハーフスリッパは自然とつま先立ちになって、ふくらはぎが引き締まるの♥

真菜はお酒を飲んだ後でもメディキュットでむくみ知らず♥

中出真菜さん

翌日の太さが段違いなの♥

メディキュットは5本指タイプを愛用中♥　足の指が広がって気持ちイイし、血流が良くなるよ♪　伸びたら効果が弱まるから買い替え時★　翌日はむくみ知らずの足になるよ✧

レースショートパンツ¥1,050／TAKARAYA 渋谷 109 店

愛美は家事をしながらツボ押しスリッパで一石二鳥♥

鈴木愛美さん

足裏の突起がクセになる♥

ドンキで購入した履くだけスリッパのダイエット♪　家事の間はずっと履いてツボ刺激♥

まずは 貧相な脚より色っぽいさやか脚♥
美しい脚の基準♥

アラサーのお姉さん世代が目指す美脚をサンプリング♥　身長157cmながらバランスのいい“さやか脚”は殿堂入り美シルエットの秘密を握っている!?

Back　Front

セルライトのない裏もも

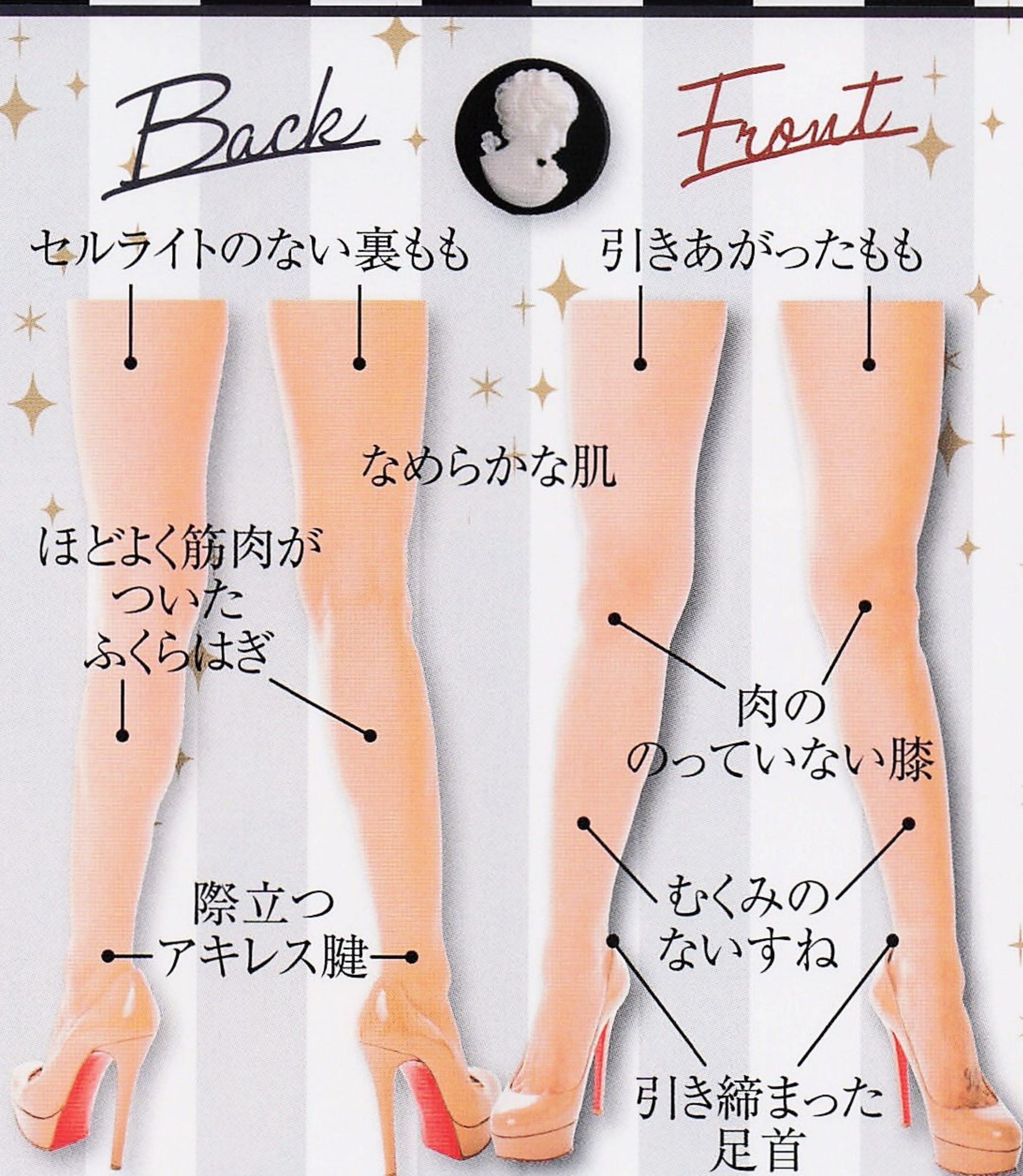
引きあがったもも

なめらかな肌

ほどよく筋肉がついたふくらはぎ

肉ののっていない膝

際立つアキレス腱

むくみのないすね

引き締まった足首

筋肉はOK、ぜい肉はNG!!

ほどよく筋肉がついたカーヴィーな脚が理想★　ツヤのある潤肌もポイントだよ♥

ポイントはヒザと足首に♥

ヒザに肉がのると老け脚になるので注意! キュッと締まった足首は華奢に見せられる★

その2 ハイウエスト×黒ボトム×10cmヒールが鉄板!!
ハンサムな姉は黒パンツを指名✧

ヒール×パンツ Codes♡

独身からママまで人気の高い黒パンツ+10cm以上のヒール♪　ロング丈はピタっとシルエット、ショート丈はヒザ上20cmぐらいがベスト♥

藤本智子さん　ミソガール委員会代表（28歳／東京都）独身・子供なし

黒ショーパン+タイツが一番細く見える★

トップスとベルトはBOSCHで★　ボトムはH&M、レオパードシューズはTOPSHOPで購入♪　ボトムと足は黒で塗りつぶすと細く長くなる!!

神咲愛理奈さん　銀座某店勤務勤務（25歳／東京都）バツイチ独身・子供なし

ハイウエストスキニーで脚長効果バツグン♥

GYDAでヒトメボレした10,980円の千鳥格子柄パンツが主役♥　ダイアナのTストラップパンプス&ショート丈トップスで脚長効果★

まなかさん　北新地バニラ勤務&アパレル会社社長（27歳／大阪府）独身・子供なし

上はゆる、下はピタでスレンダー美脚アピ♥

トップスは韓国、ショーパンはmoussyで★　R&Eの黒ブーティーで全体の素足面積を広く確保すれば、足の長さが盛れるのでオススメ♥

Angelさん　セットサロン アンジェリカ経営（32歳／東京都）独身・息子1人

黒ヒール+黒スキニーは最大の美脚マジック

黒は全身を引き締める色だから大好き♥　スキニーとパンプスの間にできる素肌のヌケ感がさらに美脚度を増してくれる気がするよ♪

宮下美恵さん　ライフスタイルプロデューサー（33歳／東京都）既婚・娘2人

ダニー&アンのセットアップがお気に入り♥

23,100円のペプラムと17,800円のスキニーで下半身をシャープに見せる★　足首の見えるスキニーは身長が低くてもバランス◎♪

その3 せっかくやるなら1番効果的な方法で♡

マッサージ&ストレッチ13♥

カーヴィーなラインを作る方法♥　疲れもリセットされるから一石二鳥　少しずつでも毎日気づいたときにやることで美脚へとつながります

HIKARIはリファで筋をほぐしながら血行促進♥

HIKARIさん

湯船でリファが日課だよ

脚の筋肉がコリ固まってると感じたらリファでコロコロタイム♥　血行促進にもなるよ♥

真菜は10kgの子供を足に乗せて楽しく運動♥

お腹と太もも内側ヤセに♥

3〜5分続けるから汗もかくし大変!! でも子供の笑顔を見れば頑張れちゃうから不思議♥

中出真菜さん

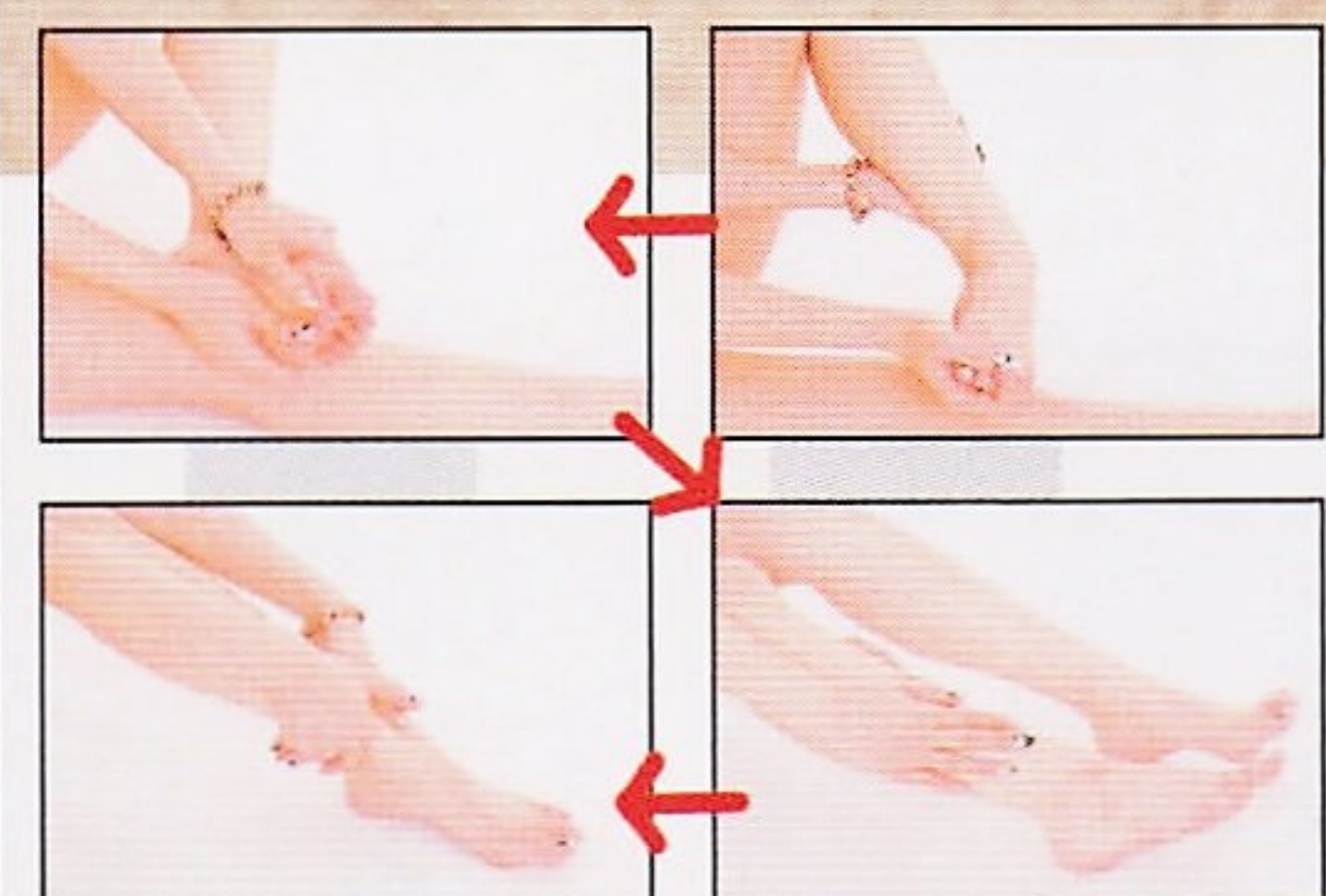
絵里奈はお風呂の中で手をグーにしてマッサージ♥

奥山絵里奈さん

半身浴をしながらやってる

お風呂に入って脚の横側を足首〜ヒザまで持ち上げるように強くマッサージ

まなかはベットの上でオイルマッサージ♥

まなかさん

毎日のむくみケアでゾウ脚におさらば♥

まず足首をぐるぐる回して足裏のツボ押す♪　足首からヒザにかけてリンパを流せば終了♡

Angelは浴槽のフチを使ってマッサージ♥

Angelさん

お尻までスライド★

繰り返して裏ももの憎いセルライトを撃退!!

膝裏にフチをあてる♥

石鹸が付いた状態ですると滑りが良くて◎♥

愛理奈は発汗クリームでマッサージしたらそのまま湯船へ♥

神咲愛理奈さん

汗&血行促進でデトックス

バイソン　ヒートラップジェルはプチプラだけど汗がドバドバ出る★　全身が熱くなるよ★

けいこはすわってアキレス腱をしっかり伸ばす♥

けいこさん

脚の裏側の筋肉もほぐれる

足首をできるかぎりカラダの方へ傾ける。それを1日10回を目安に行います♪

LALAはゴキブリ体操で脚を動かし自力で矯正♥

LALAさん

手足を揺らして歪み矯正

脚やカラダがだるいなぁ〜と感じたら、仰向けになって手足をバタバタ動かす体操! 全身の緊張感がほぐれるし歪みにも◎♪

智子は足の引き締め体操で内ももを鍛える♥

足を開いて寝転がりヒザを30秒つける★

ゆっくり開いて閉じるのを30回繰り返してね♡

藤本智子さん

TVを見ながらできる★

この体操のポイントは閉じて→開いてをゆっくりと繰り返すこと♥　じんわりと内ももに効いてくるよ

祐香はもも上げ運動で裏ももののセルライト撃退!!

肩幅で立ち、お尻を蹴る感覚で左右10回!

次はもも上げ左右10回を1日2セット♪

水野祐香さん

毎日続けることが大切♪

セルライトのつきやすい裏ももに効果的な運動♥　なかなかヤセにくい場所だけどとっても効果的だよ★

令子は仰向け自転車こぎで筋肉をつける♥

小笠原令子さん

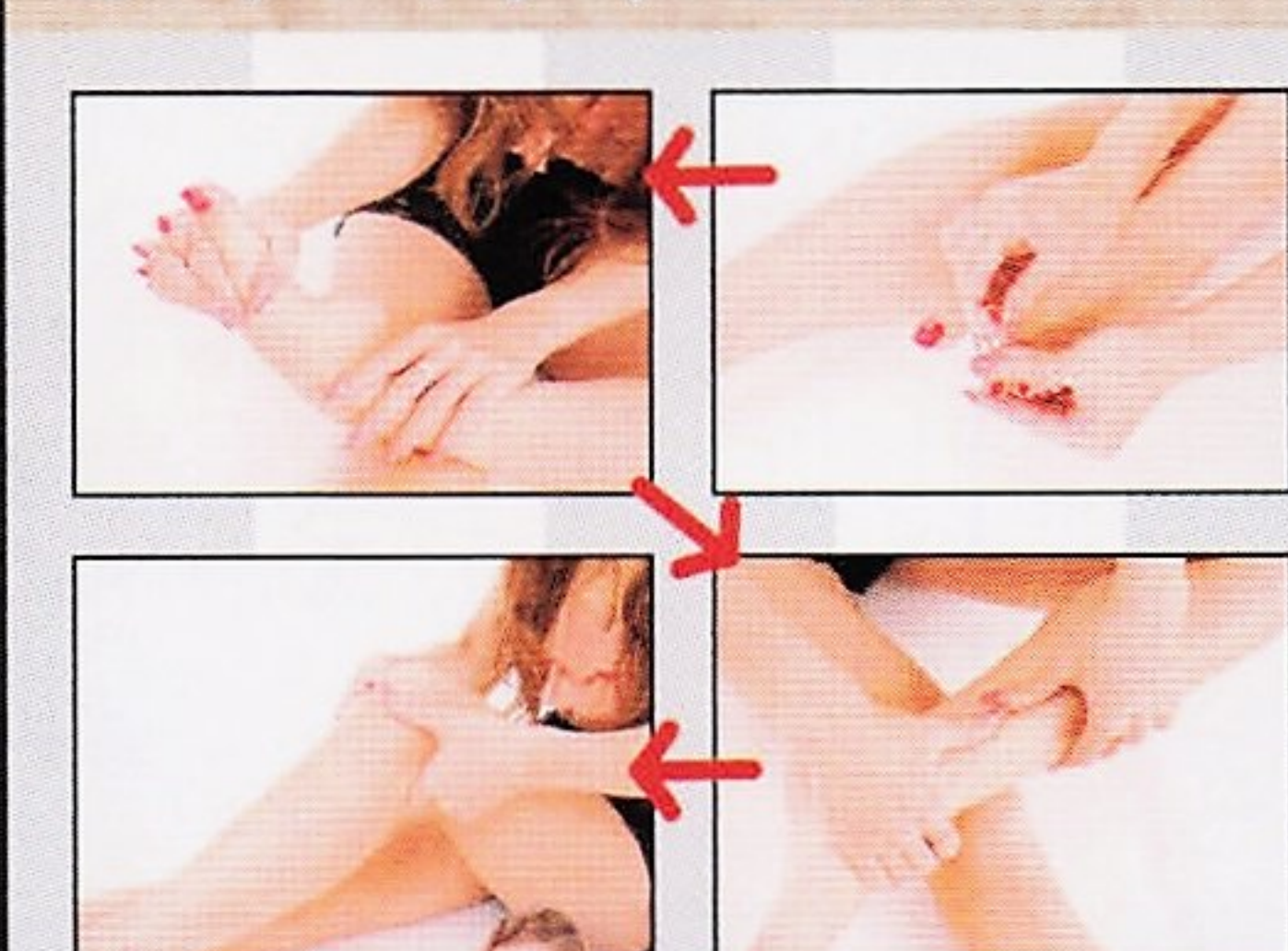
仰向けに寝て足を少し浮かせる。腹筋を使うように♥

自転車をこぐようにゆっくりと脚を回して★

太もものつけ根に筋肉が♥

この運動は3分×3セットやるだけで疲れるけど、太もものつけ根やヒザに筋肉がつくのでオススメ♥

美奈子はお風呂中にリンパをしっかりほぐしむくみ対策を徹底♥

牧内美奈子さん

1日5セット♥

足の指を軽くほぐし、足首からヒザにかけてマッサージ♥　最後にペットボトルで強めにリンパを流すよ♥

奈々はヒザにゴルフボールを挟んで0脚改善♥

伊吹奈々さん

整体の先生直伝で教わった0円美容

仰向けに寝たら両足のヒザでゴルフボールを挟んで左右に倒す。1日15回×3セット♪

その4 いくつになっても大人カワイイは正義♥

Ladyにキメて美脚際立つ♥

ヒール×スカートCode♡

隠すより見せることでスラッと美脚を選んだスカート派のお姉さん♥　フワッとかわいいフレア、色気を放つタイトに人気が別れたよ!

森真由美さん (株)Mizuki代表取締役社長 (31歳/福岡県) バツイチ独身・息子1人

ドレスをモノトーンで仕上げて大人美脚に♥

ドレスはエオストレで19,000円くらい♪　ヒザ上20cmが美脚ポイント★　脚を細く長く見せる黒のピンヒールは外せない♥

河崎ちのさん ミナミBAR CoCoChino経営 (32歳/大阪府) バツイチ独身・娘1人

ハイウエストで脚の長さを2割増しするよ★

絶妙な丈感のトップスはギャレリーで約5,000円★　スカートもギャレリーで買ったよ★　8万円のシャネルの靴で自然と姿勢も正しく♥

青木りえさん 広島の看護学生(28歳/広島県) 独身・子供なし

上半身にポイントを作れば脚も目立たない!

ローズバッドのペプラムワンピはハイウエストで脚長効果　さらにグリーンカーデをプロデューサー巻きすることで視線を上に♪

鈴木愛美さん RUNWAY channelブロガー (26歳/千葉県) バツイチ独身・息子2人

30デニールのストッキングで脚やせ効果

トレンドのブルーをMIX♥　黒のフレアスカートに合わせるタイツは30デニールと薄手のほうがグラデで脚ヤセ効果バツグン♪

水野祐香さん ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー (33歳/東京都) 既婚・子供なし

ゆるニットワンピで脚を細く目くらまし♥

神戸レタスのBIGシルエットワンピを着て脚を細く見せる　足元はピンヒールのベルト付きパンプスが美脚効果NO.1だよ

けいこ 専属モデル(29歳/滋賀県) 既婚・息子1人・娘1人・妊娠4カ月

ヒザ上20cm以上のミニが好きです♥

パーティーへはエオストレのミニドレスをチョイス　ディアマンテのサンダルはヒールが12cmあるので脚のシルエットがキレイです

その5

地道なケアでしかモチ肌は作れない！

モチ肌になるための12♥

心も脚も潤い不足は老けて見られる原因に💧 メリハリ脚に加えてうるスベ肌を手に入れてこそ、真の美脚として認められます♪

佳那恵は低刺激のジョンソンベビーオイルで保湿♥

杉山佳那恵さん

レースショートパンツ¥1,050／TAKARAYA渋谷109店

お風呂上がりにマスト

風呂場から出る前に塗るよ！ 足首〜胸までどんどん上へ上げながら全身に塗りこむ♥

祐香は冬でもガサガサかかとにならないケア♥

水野祐香さん

かかとの角質ケアで美素足

プリンチペッサビューティーペディキュアセットトラベルはかかとケアから保湿靴下までセット♪

愛美はローラー付きのボディジェルでマッサージも♥

鈴木愛美さん

直塗りしながらモミモミ♪

ビューティーエレメンツのボディジェルはローラーで刺激をしながらむくみ取り&保湿効果もアリ✧ さわやかな香りに癒されるよ♥

さやかは死海の塩入りクリームをベガスから取り寄せ♥

荒木さやか

アロマの香りで癒し効果♥

海外セレブにも人気のレリアシーボディローションは1,800円くらいだよ♥

レースショートパンツ¥1,050／TAKARAYA渋谷109店

真菜は出かける前にラメ入りのMARCのDAISY♥

中出真菜さん

シアーな脚を演出できる♥

香水代わりにもなるMARC JACOBSのボディクリームはストッキングを穿いたようなツヤ感♥

沙世は保湿ジェルで角質層から潤う肌に♥

早川沙世さん

南国果実ジューシー肌に♥

沖縄土産の恋する果実肌フェイス&ボディーゼリーは1,260円♥ お試しサイズも♥

百合華はホテルのアメニティのクリームを活用中♥

百合華さん

いつでも美脚のミニボトル♥

ジュンジェイコブスのボディクリームは持ち運びに◎♪ マメに塗って乾燥対策してんで♥

真由美はお風呂上がりにボディーローション♥

森真由美さん

保湿して輝く美脚へ♥

アイランドバス&ボディのクリーム→ディフストーリーのダイヤモンド入りボディパウダー（8,400円）でキラキラに♥

HIKARIは肩こりにも効くローションで脚をスッキリ♥

HIKARIさん

バイオライトのローション♥

パークハイアットのエステで購入 スースーして気持ちいいしヒザ下に塗るだけでOK♪

まなかは冬にぴったりなしっとりボディークリーム♥

まなかさん

風呂後即塗りで潤いMAXに♥

ベタつかないグレースコールブティックの濃厚クリームで乾燥撃退★ ヒザは念入りに♪

LALAは週1〜2いい香りのオイルケアで老廃物も除去♥

LALAさん

ポール・シェリーは香りも◎✧

リンパの流れを促進するリンパハーバルオイル♥ ヒザ裏に溜まる老廃物をゴリゴリ刺激！

けいこはシャネルのチャンスで気分も上げる♥

けいこ

1日の疲れた足にご褒美ケア♥

寝る前だけは自分の時間 ヒザとくるぶしにたっぷり塗りこむといい香りで眠れます✧

その6

サリーちゃん脚にならない♥

大根脚に見えないバランス♥

ペタンコ靴Code♡

ペタンコ靴って足が太く見えるから苦手…って人も多いハズ★ でも、形にこだわったりボトムを変えるだけで美脚に見えるんだよ♥

伊吹奈々さん

アシックスのエアフィット♥

低反発&エアークッションで太ももやふくらはぎの引き締め効果があるよ

けいこ

ミュウミュウのペタンコ♥

大きいリボンがかわいくて約4万で購入 子供を連れておでかけする時に大活躍してる♥

LALAさん
六本木ベルラ勤務（33歳／東京都）
独身・子供なし

ペタンコ靴もポインテッドトゥでスッキリ♪

ハイウエストミニはダニー&アンで13,000円 腰の位置が高いと脚長効果アリ♥ つま先のとがったポインテッドトゥは上品でしょ！

MERIさん
主婦&Tokyo Nadeshikoブロガー（33歳／東京都）既婚・子供なし

ブーツならペタンコでもグッドバランス♥

ドレスワンピにレースアップのショートブーツで甘辛コーデに Aqua Garageのショートブーツは足がキレイに見える丈なんだよね

青木りえさん
広島の看護学生（28歳／広島県）
独身・子供なし

最近スニーカーが気になるからチャレンジ★

スニーカーは約25,000円のローズバッドで買ったジェフリーキャンベル♥ インソール入りでちょい盛り✧ ライダースやレザーショーパンでメンズライクに♪

HIKARIさん
主婦&アクセサリーデザイナー（29歳／東京都）
既婚・息子1人

ヘッドアクセで頭にポイントを持ってくる

ルブタンのペタンコは約10万♪ バランスよく履けるようにハイウエストショーパンを選んだよ！ 靴に合わせてニット帽も赤にした

その7

美脚生活は1分1秒にしてならず♥

日常生活で気をつけていること8♥

「その人の美意識を計るには脚を見ろ」ってくらい脚には生活が出るもの💧 毎日意識を高めることで、自然と美しい脚に変身していくよ♥

絵里奈は正座をしないようにする♥

奥山絵里奈さん

血行不良&短足を防ぎたい!

小中高って茶道やってたせいか短足が気になる✧ 家では絶対に正座しない生活にした!

美恵はピュアエセラでむくみ対策♥

宮下美恵さん

むくみが気になったら飲む

水分代謝をUPしてくれるサプリ♪ 飲むようになってから汗もかきやすくなって効果を実感したよ♡

HIKARIは普段から着圧タイツ♥

HIKARIさん

絶対にむくまないから神✧

Dr.ボディの着圧タイツはお酒を飲んだ日、脚が重い日に履くと翌日にはスッキリ解消するよ

LALAはなるべく歩く!!

LALAさん

歩ける日は15分ほど歩く♪

ペタンコもしくは5cmヒールだったら運動がてら歩くようにしてる 日々のコツコツが大事♥

りえはウォーキングでお尻も引き締め♥

青木りえさん

週2~3回のエクササイズ♪

最近気になるのが太もも&お尻のお肉💧 ウォーキングがいいって聞いて1回20分くらい歩くようにしてる なんだかんだで運動も大事だよね♥

ちのはお風呂でヒザをくっつける♥

河崎ちのさん

O脚防止&骨盤の矯正に♥

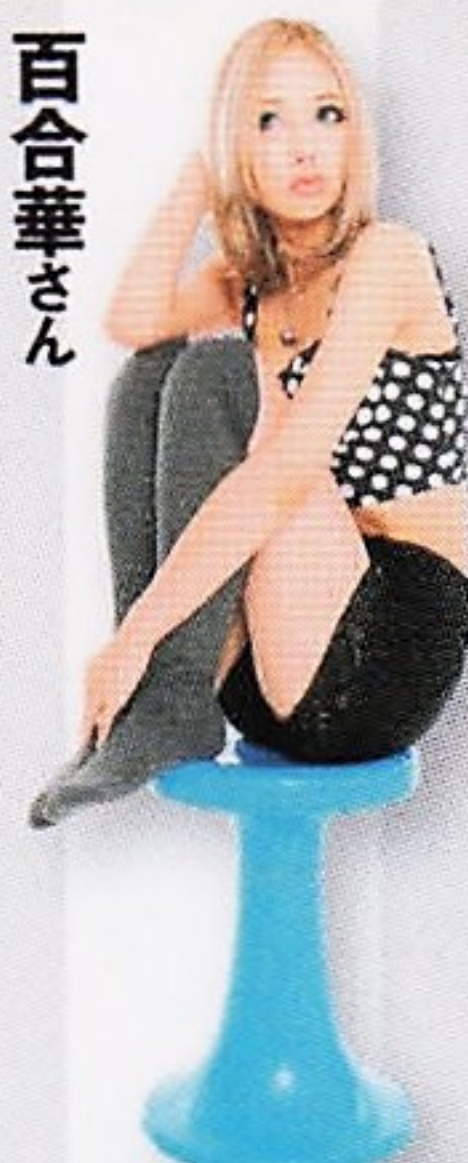
ヒザをつけて足を伸ばせばO脚防止に★ 柔軟効果もあり骨盤も締まるので一石三鳥だよ♥

令子はお腹に力を入れて歩く♥

小笠原令子さん

イメージ歩行で美脚キープ

頭の上から吊るされたイメージを持つと◎あと、周りにサメがいると思って1本線を歩くことを意識する★

百合華は脚を下ろして座らない♥

百合華さん

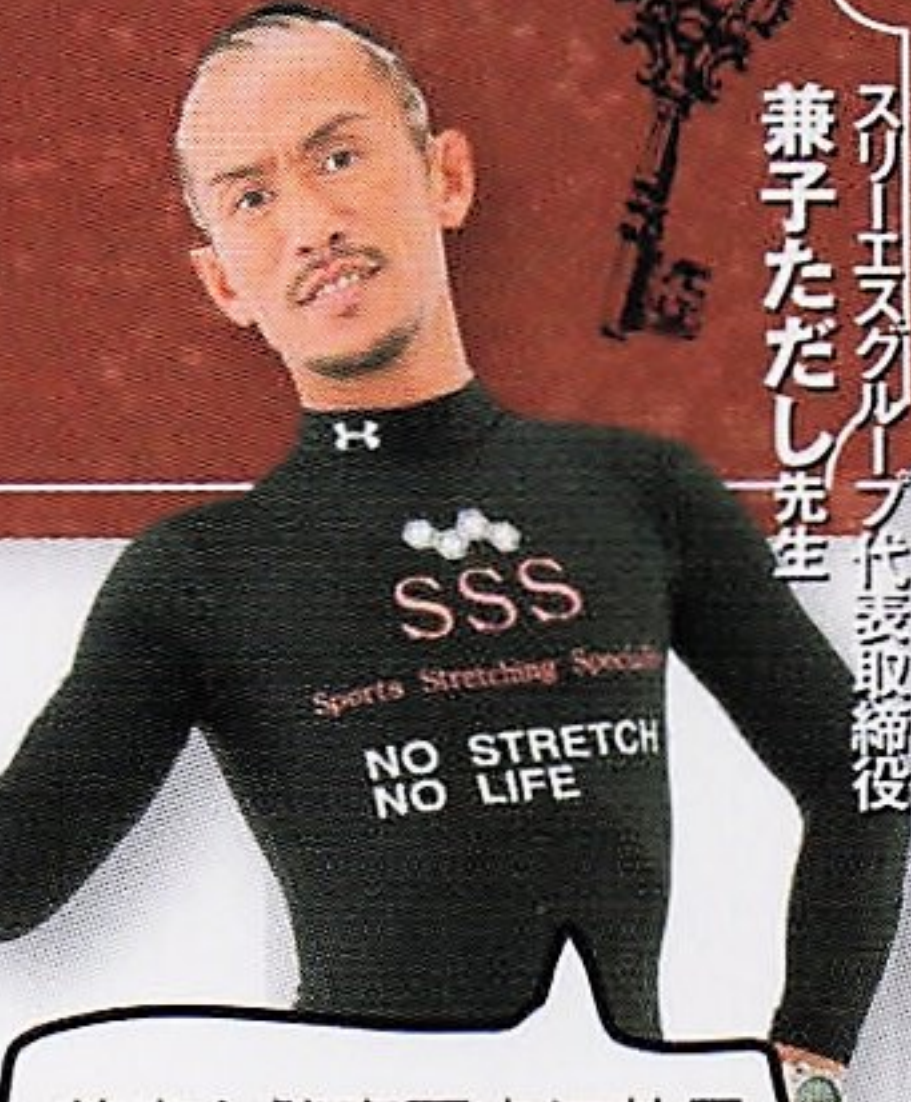
重力に逆らってむくみ緩和

むくみの原因は血流が悪くなり脚に老廃物が溜まるから💧 イスに座るときは、足を抱えて体育座りが基本♥

その8

兼子ただし先生に教わる!!

ハイヒールストレッチ♥

ドSストレッチトレーナー兼子ただし先生のハイヒールストレッチは姿勢が良くなって、脚のラインもキレイになる★

スリーエスグループ代表取締役 兼子ただし先生

美容と健康両方に効果のあるウォーキングを伝授します! 間違いだらけのハイヒール歩行は下半身太りの原因になるので要注意だ!!

着地点（ボール）

ヒール

1 まずは正しい姿勢で立つ★

S字ラインの背骨を作り、耳と肩のラインを揃えて。下腹に力を入れ、お腹を伸ばして♥

2 基本の形を作ろう★

左足を後ろに引き着地点を中丹田と一直線になるよう合わせて、重心は背骨延長線上に♪

中丹田

着地点（ボール）

重心

3 胸を脚と共に平行移動★

胸を前に平行移動させながら、腰から左脚を前に運ぼう★ 足だけで歩くのはNG!!

4 左足を出しボールで着地★

左足のボールで着地と同時に重心を背骨の真下に移動させて★ ヒールに乗るイメージ★

中丹田

着地点（ボール）

重心

5 そのまま歩行を繰り返そう★

次に右足を前に出し、同じようにボールで着地。腹筋に力が入ってるなと思ったら◎

その9

くすみもむくみもなかったことに♥

おすすめストッキング図鑑♥

アラサーのお姉さんに似合うストッキングを履き比べたよ♥ 好みやTPO、履き心地で使い分けてね★

牧内美奈子さん

長時間履くときはコレ♥

「伝線しにくい」は弾力ある生地で伝線知らず★ ゆったりめなので、履く時間の短縮にも♥

HIKARIさん

フィット感はピカイチ★

「SABRINA」はかなりキツいので細く見せたい人向き★ 厚手の生地で冬に重宝しそう♥

水野祐香さん

美しい生足に見間違う♥

「素肌感」のストッキングはその名の通りツヤのある素肌風★ 適度な圧で履き心地も◎。

奥山絵里奈さん

締めつけが苦手な人向き★

濃い色味が特長の「excellence」は締めつけ感が全くなくて苦しくない♪ ラクに履ける♥

伊吹奈々さん

たちまち美白足になれる♥

美白になる「ふくらはぎギュッ!」♪ つま先まで色が変わらないのでオープントゥにイイよ★

まなかさん

厚め生地でコーティング★

フィット感のあるしっかりした生地の「ARURU」。履き心地も良く動きやすい♥ 2足で500円♪

鈴木愛美さん

細足狙うならコレが一番♪

「メディキュット」のストッキングは履きづらくてキツめ★ だからこそ細く見えるよ♥

FONTE CORTE

PARADISO

Acqua Minerale Naturale - Oligominerale

MICROBIOLOGICAMENTE PURA

イタリア南アルプスの楽園から生まれた

「天使の水」

いま生きている街 2013・秋

10代の頃は狭い地元が世界のすべてで、与えられるがまま周りと同じレールを歩いてた。大人になったいまは、生き方も仕事も住む町も自分自信で選べる。現状に後悔なんてない。いま、私は自分の意思でこの場所に立っているんだから。

PHOTO_Yoshinobu Bito[KANAKO, MIKA, HARU] Ryota Hamaguchi[YURIKA, KIYOKA]
HAIR_Yuko Oshita(Cintia.)(haru) EDIT&TEXT_Hironeko-A

経営者@KYOTO

京都ラブリー経営&祇園のちょうちょ
(27歳/京都府)
独身・子供なし
百合華さん

YURIKA

プロフィール

1986年5月27日生まれ/O型/京都府出身/5年前と変わったこと：世の中の大人と呼ばれる人々から対等に話してもらえるように★/子供の頃の夢：客室乗務員/現在の夢：二世帯住宅の建築

大事な人に納得してもらうことがはじめの一歩

お初どす。京都生まれ京都育ちの百合華と申します。前は小悪魔agehaに出とったんやけど、今回からお姉さんに出させてもらうことになりました。よろしゅう頼んます♥

仕事はバー「ラブリー」とネイルサロン「スワロウテイル」の経営。ネイルは完全予約制。祇園のちょうちょとしての顔もあるで。けど最近は自分のバーが忙しいから、出勤は2カ月に1回くらい。

百合華の働く原動力は家族を守ること。理想の収入は百合華の生活と家族の家計を支えられる程度なんやけど、普通のOLの給料じゃとても足りひん。かといって、夜の仕事もいつまでもできるわけじゃない。となれば、自力で会社を作って育てていくのが将来的にも堅実なんやないかと思ったん。

うちが経営者になると決めたんはハタチの頃。当時働いてた祇園のクラブに来とった経営者のお客さんとの会話からいろいろ社会勉強させてもらったことがきっかけになってん。

せやけど「百合華が会社作る」なんて大口たたこうもんなら「無理やろ!」って大騒ぎ(笑)。でも意見をもらったからには言葉を受け止めて、彼らに納得してもらえるようなビジネスを起こして結果で返していかなって。それが百合華流の恩返しの仕方なんや。

その後、23歳で会社を創業。翌年には、美容アイテムのセレクトショップ「ラブリー」を新京極にオープンした。オリジナル商品も作ったし、これはいける!と思っとったんだけど、売り上げが思うように上がらん…。それでも店が開いていれば経費や人件費はかかる。「みんなの給料払わんと!」って百合華はあくせくしとるんやけど、従業員たちの気持ちがついてこない。

百合華も悪かってん。うちは今まで夜の厳しい世界で生きてきとったけど、それが当たり前になっとるから、自分ができることは他のみんなもできるって思い込んでた。「こうやればいいやん」って教えるけど、みんな厳しいって言って辞めていく…。「バイトなんてみんなそんなもんや」と経営の先輩方はいうけど、百合華はそんな風に割り切れん。

いまでこそ、その経験を生かして、バーとネイルサロンを経営できてるわけやけど、人を育てることの難しさを深く考えさせられた。

家族を支えられるだけの稼ぎがあればそれで十分

「東京の方が稼げるんとちゃう?」って言う人もおるで。けど京都から出るなんてうちには考えられへん。百合華がずーっと京都におるのは、大切な家族がいる街だから。

うちはそんなに裕福な家じゃない。両親が共働きだったから家族の夕飯やお弁当は中学の頃からみんな百合華が作ってたし。高校に入ってからはバイトで自分の学費を稼いだり、家にお金を入れたりもしとった。

でも3人の娘を必死に育ててくれてるのを肌で感じてるから、不満に思ったことはない。むしろ大事に育ててもらったからこそ、両親のことは一生かけて大事にしたいねん。

起業して努力すれば親子で住める二世帯住宅が建てられる夢に近づけるし、仕事がうまく軌道に乗って余裕ができれば家族との時間も増やせる♥ そう考えていったら根性見せるのはいつか? 今やろ! ってな(笑)。

「お金がなければ百合華が稼げばいい」。子供の頃に生まれた野望が、いまも百合華の原点として生き続けとるんや★

百合華の人生年表

16歳	高校の学費を稼ぐため工場でバイト
18歳	木屋町でちょうちょデビュー
20歳	小悪魔agehaに初登場
21歳	祇園のクラブへ
23歳	株式会社Trinity創業
24歳	セレクトショップ「ラブリー」オープン
24歳	バー「ラブリー」とネイルサロン「スワロウテイル」を開業
25歳	セレクトショップ閉店

店の近くの鴨川の河原は、愛犬アイラちゃんのお散歩コース♥

祇園に行く頻度は減ったけど、人とのつながりは変わってへんで♪

信頼を集めることも大事♥

会社の経営という仕事とは?

まず資本金を集めて会社を登記。次に経営方針や事業計画を決めて、それに向けて行動してく★ 経費管理や従業員の教育など大変なことは多いけど、尊敬する人に認めてもらえたときの喜びはハンパない!

迷っても悩んでも、
結局は前を向いて生きるしかない
人生の新しい旅路を歩き始めた
全国のお姉さん5人が
道を開くまでの軌跡を告白！

アラサーの私たちが生きる道と

ウィッグ屋@OBIHIRO

ウィッグ屋SUGAR CRANZ代表
（31歳／北海道）
既婚・娘1人
佐藤加奈子さん

KANAKO SATO

プロフィール

1982年9月2日生まれ／AB型／北海道出身／5年前と変わったこと：限られた時間でせわしなく動いてる／子供の頃の夢：ケーキ屋さん／現在の夢：芸能界からも発注がくるようなお店。

住んでる場所が田舎でも好きを仕事に変えられる★

こんにちわ。十勝北東部に位置する日本一寒い街、陸別町でウィッグ専門のウェブショップ『SUGAR CRANZ』を経営している佐藤加奈子です♥

私が起業したのは3年前。旦那さまの故郷へ嫁いだのはいいんだけど、田舎なもんでやりたい仕事が見つからなかったんだよね。それなら思い切って自分の好きなことを仕事にした方がいいなって。高校時代から愛用してるウィッグなら私の得意分野だし、ウェブショップなら家でもできるから開業資金も安くできるし。

とまぁそんな流れで始まったお店だけど、昨年11月には帯広市内に実店舗を、そして今年の9月にはウェブショップの2号店『SUGAR CRANZ VIVID』をオープンさせることができました★

シュガークランツの〝クランツ〟は輪や仲間という意味。こんなに順調にやってこれたのも家族や両親、友達、お店の仲間、お客さん…、本当にたくさんの人のおかげ。

実店舗を出すきっかけもうちの親が所有する空き物件を勧めてくれたからだっだし、2号店の出店を思いついたのもうちの母や実店舗の店長との会話がヒント。

実店舗はいつかやりたいと思ってたの。ウェブショップはサイトの画像を見るしか選ぶ手段がないでしょ。実際にかぶってもらいたくて試着会も開いてたけど、お店があった方が好きなときに試してもらえるし直接アドバイスすることもできるから。

2号店のVIVIDはウェブベースだけど、運営機能は店舗に置いてる。普段使い用が中心の一号店と違って、色や形が派手な商品がメイン。個性的なものは前から売りたかったんだけど、うちのお得意様は主婦の方が多いし。しかも帯広の路面店ってなかなか人が入らないからリスクが大きくて。でもウェブショップなら全国の人にも商品を見てもらえる。店舗で運営すれば在庫管理も楽だしね。お客さんがいない時間帯も有効活用できるから、一石三鳥なの♥

ウィッグを通じておしゃれの楽しさをもっと伝えたい★

いまでこそ起業していろいろプランを考えたり、人を雇ったりする立場にいるけど、若い頃は仕事の楽しさが分からない人。楽してお金を稼げたほうが得だよねって。

考えが変わったのは23歳のときに当時働いてたアパレル系ショップの店長を任されたこと。お客さんにおしゃれを提案することのやりがいが見えて、仕事を楽しめるようになっていったんだ。歳も重ねれば重ねるほど、仕事に対する目的も考えも変わっていくんだなって最近思う。

いまの目標はウィッグをきっかけにもっと帯広に若い女のコを呼び込むこと★ 私が高校生の頃はゴングロとかアムラーみたいな派手なコがいっぱいいたのに、ここ数年はなんだか街が大人しい…。

おしゃれをするのが好きだからこの仕事を選んだわけだけど、やっぱり1人でも多くの女のコにかわいくなってもらいたい。

そういう意味でもやっぱり髪は大事！ 服だけじゃなくて髪型でも印象がガラッと変わるし。ウィッグをきっかけに髪のおしゃれに興味を持つ人や「あか抜けたね★」って言われる人を増やしたい♥ そして帯広の街をもっと華やかにしていきたい★

加奈子の人生年表

20歳	ショップスタッフとして働く
25歳	結婚を機に退職。専業主婦に。
27歳	SUGAR CRANZ立ち上げ
29歳	サイトをリニューアル
30歳	帯広市内に実店舗をオープン
31歳	ネットショップの2号店、SUGAR CRANZ VIVIDをオープン

試着室ではウィッグのかぶり方やアレンジ方法もアドバイス♥

週に1度は店舗に出勤してます。家から帯広までは車で約2時間！

ウェブショップの仕事とは？

必要なのはパソコンと向き合う根性。ネット販売はお店の数が多いから他店と違う個性を出したり、マメに情報を更新するなどの工夫も必要。アクセスしてもらうための宣伝活動や商品イメージを魅力的に伝える撮影テクもマスト。

真心と個性で♥をキャッチ

プロレーサー@TOKYO

レーサー
（27歳／東京都）
独身・子供なし
神子島みかさん

MIKA KAGOSHIMA

プロフィール

1986年5月17日生まれ／AB型／東京都出身／5年前と変わったこと：老後の心配をするようになった。下のリキッドラインを卒業／子供の頃の夢：セーラープルート／現在の夢：GTドライバー

もう引退しようかな――将来を考えて真剣に悩んだ

最近まで小悪魔ageha に出てた神子島みかです★　こう見えて8歳のときから男性と完全に対等なステージで車のレーサーやってます！　中学のときにグレてドロップアウトしたこともあるんだけど体は正直というか。「走りたい！」っていうウズきを止められなくて18歳でレースに復帰。そこから20代前半はフォーミュラの世界を疾走してた♥

去年の8月からはスーパー耐久ってジャンルに転向。これまでのカートと違って車もハコ車だし、走り方も勝手も全然違うからイチから勉強することだらけ。だけど、この歳になって新しいスタートを切らせてもらえるのは本当にありがたいと思ってます。

レースも男もこれって決めたら浮気しない主義。浮気するくらいならケジメつけて別れるし。だから一度ハマった物事は長く続く。急にイヤになることもたまにはあるけどね。

実を言うと25歳から20カ月の間はレースから完全に離れてた。引退を真剣に考えてたんだ。理由は人間関係のモヤモヤとかストレス。車に乗るのは好きだったんだけどね。

年齢的にキツいと感じてきたのも理由。フォーミュラは体への負担が大きいから肉体的に若くないとキビしい。昔は単純に若さでカバーできたけど、この先を考えると頑張れても30歳くらいとか考えた。

実際にヤバいと感じたのはラスト1周で集中力が切れたとき。トップを走ってても確実に結果は落ちる。2位の車に突っ込まれ、クラッシュしてリタイアしたこともあった。

タイムが落ちたり記録がバラついてくるとメンタル的にも参って、バックミラーを見る回数が多くなる。そうなるとトップを走ってても弱気になるし、2位にいても「このまま逃げ切ればいいや」って諦めモードに入っちゃう。途中で勝負を諦めるようじゃプロ失格。わかっちゃいるけど、そのうち体がついていかなくなると思うと怖くなる。

休業期間中はいろんなモヤモヤを抱えたまま、普通の女のコ的な生活をしてた。

車とも走ることともきっと別れられない宿命

「新しいことを始めたい」。そう思っていろんな可能性を考えたけど、レースより刺激のあるものなんて出てこない。いま辞めるのは逃げだ…。そう気づき始めた頃、タイミング良く声をかけてくれたのがいまのチーム。

本当にラッキーだけど現実は甘くない。20カ月も休んでたから、心と体をレースモードに切り替えるのにもひと苦労。カテゴリーも乗り物もガラッと変わるから、結果を出すと納得いく走りをするなんて全然先の話だし。いまは車の挙動を体で感じられたら上出来ってレベル。だから少しでも車を乗りこなせるよう、もっと頑張らなくちゃならない。

この状況ってハタチくらいでフォーミュラに乗り始めた頃の感覚に似てるんだ。データを分析して課題を見つけて、次の走りに繋げてく。その作業が久しぶりすぎてなんだかくすぐったい★　なーんて言うと爽やかな感じに聞こえるけど、実際は全身汗だくだしつけまも取れるしファンデもボロボロ。ザ・肉体労働者って感じ!!　それでもやっぱり走るのが好き。これだけは止められないんだよね。

新しい目標はスーパー耐久の上の〝GT〟ってクラスに行くこと。GTは日本で最高峰のステージ。そのためにもまずは1戦1戦勝つことが大事！　これからも気合い入れてくよ♥

結婚も気にはなるけど、いまはレース優先。自活できる力をつけたい。

トレーニングはランニングが中心。1時間くらい川沿いを走ってる。

スーパー耐久レースとは？

市販車を改造した車両で行われるツーリングカーレース。チームは1組2〜3人。F-1やSUPER GTよりも走行時間が長いのが特徴（最大24時間）。選手生命も長く、ベテランだと50歳以上のドライバーもいる。

太〜く長〜く続けていくよ

みかの人生年表

8歳	元レーサーの父親の勧めでカートデビュー
12歳	タイトル総ナメの無敗時代
14歳	グレてドロップアウト
18歳	再びレースの道へ。復帰後初年度FJ1600シリーズチャンピオンに
25歳	人間関係に疲れてレース休業
26歳	スーパー耐久というジャンルで新たなスタートを切る

書道アーティスト@CHIBA

書道アーティスト（32歳／千葉県）独身・子供なし
羽流（はる）さん

HARU

いろいろ目移りしたおかげで自分の原点に気づけた

初めまして。佐賀県出身、千葉県在住の羽流です。書道アーティストとしてのお仕事を受け始めたのは約3年前。専門学校時代の同級生で、デザイナーになった友達から「書を使った看板を作りたいから、文字を書いてほしい」と頼まれたのが始まりでした★

私が書道を始めたのは6歳のとき。お姉ちゃんが近所のお教室に通っているのを見て、「私も！」ってまねっこ★　そのまま書道にハマって準7段まで取ったけんだど、中2で辞めちゃった。迷ったけど、バスケ部や友達と過ごすほうが楽しくなっちゃったの。

その後しばらくは書道と無縁の生活。高校で書道部に入ったけど、バイトに専念してたから幽霊部員で終了。卒業後は福岡にあるグラフィックデザインの専門学校へ進学した。

ある日福岡でサロンモデルにスカウトされて芸能の仕事に興味を持つようになって、試しにオーディションを受けたら、運良く東京の芸能事務所に合格。生まれてからずっと佐賀で生きてきたから、よその土地も見てみたくて…。思い切って上京を決意した★

でも、ちょっぴり希望を抱いていた芸能のお仕事は自分には合ってなかった。すぐ辞めちゃったし、お金もないから生活はカツカツ。自分のわがままで出てきたから、両親に仕送りを頼むのも嫌。仕方がないから、複数のバイトをかけもちして生活費を稼いだ。

デパ地下、映画館、建設現場…。その後数年でいろいろ働いてみたけど、イマイチピンとこない。せっかく佐賀を飛び出てきたんだから、私にしかできないような仕事がしたい。私にできること、自信持って「これ！」と言えるものは何だろう？　考えた結果、ようやく行きついたのが書道だった。

正解なんてない!!　毎回が自分との真剣勝負

とはいっても中2でお教室を辞めて以来、正統派の文字を誰かに教わってきたわけじゃないから、書道家とは名乗れない。書く文字はあくまで自己流だし。だから書道アーティストという肩書きを選んだ。カチッとした伝統の枠にハマった作品より、洋風を取り入れた書に興味を持ったことも理由のひとつ。その方が専門学校時代に学んだ知識や経験を生かせるような気がしたから。

「本気で書道と向き合おう」。そう決めてからは時間が立つのも忘れるくらい、書にのめり込むようになった。1枚の作品にすべてをかけるから、依頼を受けた文字は多いときで200枚近く書く。自分が納得したものしか出したくないというのもあるけど、何枚も書くうちに自分の中で方向性が見えてくるんだよね。といっても「これが正しい」という正解があるわけじゃない。大切なのは直感とテンション。迷うと文字もブレるから、自分を信じるしかない。もう揺らがないー。

佐賀を離れて12年。ホームシックになることもあったけど、いろんな人と出会ううちに都会で生きることに自然と慣れてった。とはいえ、たまに帰省するとやっぱり安心する。けど本気で帰りたいとはまだ思わない。戻るなら書の幅をより広げて有名になってから。大好きな佐賀にでっかい錦を飾るんだ。

羽流の人生年表

6歳	お姉ちゃんの影響で書道を始める
14歳	バスケ部の活動が楽しくなり、書道教室を辞める
15歳	服飾系の高校に進学
18歳	福岡にあるグラフィックデザインの専門学校へ
20歳	芸能活動に憧れて上京
24歳	千葉県に拠点を移す
29歳	知人に頼まれて、書道で看板の文字を書く
30歳	書道アーティストとして生きていくことを決意

プロフィール

1980年12月9日生まれ／O型／佐賀県出身／5年前と変わったこと：人と接するのが好きになった／子供の頃の夢：ファッションデザイナー／現在の夢：異業種の方とのコラボレーション

お任せで書かせてもらうときの言葉は、インスピレーションで選んでます。

とにかくひたすら書く。そこから少しずつ完成のヒントが見えてくる。

書道アーティストの仕事とは？

依頼主の要望に応えて書道作品を執筆。お店の看板やインテリアとして飾る文字など、ジャンルはさまざま★　紙に限らず壁に直接文字を書くことも。表現の幅を広げるため、日頃から様々な書に親しむことも必要。

いろんな文字を勉強中です

3児のママ@NAGOYA

育休中の正看護師
（33歳／愛知県）
既婚・娘2人・息子1人
土屋きよかさん

日菜乃（ひなの）**ちゃん**（3歳）

菜乃日（なのは）**ちゃん**（2歳）

遼之佑（りょうのすけ）**くん**（0歳2カ月）

KIYOKA TSUCHIYA

プロフィール

1980年7月26日生まれ／O型／三重県出身／5年前と変わったこと：いろんな意味で大人になり、人の話を聞けるようになった／子供の頃の夢：作曲家／現在の夢：助産師、特定看護師、海外移住

3人の子供たちに囲まれて毎日にぎやかに暮らしてます

お久しぶりです、土屋きよかです。7月19日に男の子を出産して3児の母になりました！ いまは実家近くの名古屋市内でがっつり子育てに励んでます。

ぶっちゃけ結婚願望もなかったし子供もニガテだったから、自分が3児の母になるなんてかなり予想外。だから長女の妊娠がわかったときは「自分の子供をちゃんと愛せるのかな…？」って正直不安だった。

だけど産んでみると一気に変わるよね。自分の子供はもちろんだけど、いままで苦手と思ってたよその子供たちもかわいく思えるようになった♥ 「大事なのは子供の目線に合わせてあげること」って、子供との接し方がわかってきたというのも理由かもしれない。「子供3人だと大変でしょ？」ってよく聞かれるけど、まだ大変とは感じてないんだ★

地元の友達でもママになったコが多いから、何かあれば相談しあったり子連れで集まったり。おかげですごく心強い。子供の個性も子育てのやり方も人それぞれだから、話してるとすごく勉強になるんだよね。すべてがリアルな体験だから、育児本を読むよりずっと参考になるし。1人で抱え込まずに済むおかげで、育児ノイローゼとも無縁だよ★

東京にも友達はたくさんいるけど、地元の友達は若いときに一緒にヤンチャしたメンバーだから思い入れも深いし何でも話し合える。母になったいまでも一緒にいると、あの頃の自分に戻れる気がするんだ。

東京も好きだけど、やっぱり地元のほうが小さい頃から知ってるから安心感がある。でも家は買わないって決めてる。飽きそうな気がするし、上のコが小学校に上がるまでは自分の拠点を決めたくないの。いつかは海外移住したいなーなんて野望もあるしね（笑）。

子供たちには日本だけじゃなくいろんな世界を見せてあげたい♪ 視野を広げることで、自由に夢を持ってもらいたいからー。

子供たちには好きなことを好きなようにやらせたい

私が東京に出たのはハタチのとき。いつか上京したいとは思ってたし、地元にいるのに飽きちゃったというか…。広い世界も見てみたいし、やりたいこともいっぱいあった。

でも私の両親は田舎育ちの古風な考えの持ち主で、地元から出ない人。私が新しいことを始めるのにもあまり乗り気じゃなかった。

そんな環境が正直不満だったから高校を卒業したらすぐに家を出て、大阪の看護学校に行くつもりだった。合格もしたけど結局許してもらえなくて…。まぁ、当時はヤンチャだったから信用がなかったんだろうね（笑）。

結局地元の専門学校に進学したんだけど、ヤンチャが元で中退。高校が看護科だったから卒業とともに准看護師の資格は取れたけど、やっぱり正看護師の夢は諦めたくなくて。

それで上京に機にもう一度学校に通うことを決意。学費は全部自腹。昼夜かけもちで働きながら昼間定時制の看護学校に通うのは大変だったけど自分の夢だし。苦労も失敗もプラスになるから何でも経験してみようって。

とまぁ自分が夢を叶えるまでにバタバタしたから、子供たちには選択肢の幅や夢を実現できる環境を与えてあげたいの。もしヤンチャになったら、そこは親譲りだから仕方ないけど（笑）。人様に迷惑かけるようなこと以外は、親として広い心で見守ってあげたい★

きよかの人生年表

年齢	出来事
18歳	准看護師の資格を取得
19歳	地元の学校に通うが中退
20歳	自力で上京。病院で働く
23歳	看護学校に通い始める
26歳	正看護師の資格を取得。美容外科に勤務
29歳	旦那様と出会い授かり婚♥
29歳	長女・日菜乃ちゃんが生まれる
30歳	2人めの妊娠を機に実家のある名古屋へ戻る
30歳	次女・菜乃日ちゃんが生まれる
31歳	復職を考えた矢先に妊娠発覚★
32歳	長男・遼之佑くんが生まれる

息子の首が据わったら、両手が使えるようエルゴのだっこ紐を使うよ。

上の2人も赤ちゃんに興味津々♥ いいお姉ちゃんになりそう★

協力し合うことが大事♥

3人育児中のお散歩のコツは？

1人じゃ目が届ききらないから大変！ 最近は長女がしっかりしてきたので、次女の手をつないでもらってる♪ もう片方の次女の手は私がにぎるよ。で、空いた方の手で息子をだっこ♥ みんなで並んで歩くよ★

弁護士で参議院議員の丸山和也先生が
お姉さん世代が抱える悩みを一刀両断★

教えて丸山先生!!

悩める姉(おねえさん)の駆け込み相談所♥

避けられるトラブルは避けて生きてるつもりでも、あっちこっちにあいているのが人生の落とし穴💧 気をつけていたって落ちるときは落っこちるからせめて脱出方法が知りたい♥ 災難って忘れた頃にやってくるよね★

PHOTO_Yoshinobu Bito
TEXT_Midori Sasaki

ビシッ

今回で最後となりますが、理不尽な目にあわないためにも法律を武器に自分の身は自分で守りましょう★ きっとみなさんを助けてくれるはずです！

弁護士＆参議院議員
(弁護士歴40年・そのうち5年間海外勤務)
丸山和也先生

お悩みケース その1

盗聴器を仕掛けられたり行動を監視され困ってます💧

私のことを気に入っている男友達が、盗聴器をつけたり探偵を雇って私の身辺を調べさせたりしているようで、「今○○で男とご飯食べてるだろう」などと電話がきたりします。やめさせたいけど逆ギレされそうで恐いです💧

丸山弁護士の答え

「つきまとい」はストーカー規制法の対象になります！

友人の行為はストーカー規制法により規制される「つきまとい」にあたる可能性があります。すぐに最寄りの警察署にご相談下さい。状況に応じて相手方に警察署長等から「ストーカー行為をやめなさい」と警告することができます。そして警告に従わない場合は、公安委員会が「その行為はやめなさい」と禁止命令を行うことができ、禁止命令に違反すると1年以下の懲役又は100万円以下の罰金が科されます。また、警告の申し出以外に、あなたが相手を告訴して処罰を求めることもできます。それらの結果、逆ギレしてあなたをおどしてきたらその友人は脅迫などさらに罪科を重ねることになります！

友人の機嫌を損ねるのを恐れていては自分の権利は守れません。キゼンとした態度で！

お悩みケース その2

遠回りされたタクシー料金、払わなきゃいけないの？

駅から家まで遠いのでタクシーを利用していますが、先日いつもの倍の料金を請求されました。寝ている間に遠回りされたようです。料金は払わなきゃいけないの？

丸山弁護士の答え

わざと遠回りされた分の運賃は払う必要ありません！

原則として遠回り分の料金を支払う必要はなく、通常の料金を払えばよいでしょう。タクシーに乗った時点でタクシー会社とあなたとの間には契約が成立しており、その内容は「指定された場所まで運転手が合理的なルートを通ってお客さんを安全に運ぶ」ということと、「それに対してお客さんが運賃を払う」ことと考えられます。よって、運転手が故意又は不注意で道を間違った場合には、合理的なルートとは言えないため、遠回りによって発生した余分な料金は支払う必要がありません。

お悩みケース その3

彼の浮気で婚約破棄。指輪は返さなきゃいけないの？

彼の浮気が原因で婚約を破棄したところ、婚約指輪を返せと言われています。私がもらったものだし返すのも何か癪だし…。指輪を返さなくていい方法はないですか？

丸山弁護士の答え

原則返さなければなりませんが別の方法があります！

婚約が破棄になった以上、原則として婚約指輪は返さなければなりません。もっとも、婚約破棄に伴い慰謝料の請求が可能ですから慰謝料の一部として婚約指輪をもらうと主張すれば返却を拒むことができる可能性があります。女性の浮気が原因で破棄になった場合は、婚約破棄で男性が被った損害を女性に賠償させることができます。

婚約解消の原因を作ったのは相手。慰謝料として婚約指輪をもらうと主張してみては？

お悩みケース その4

ネットオークションで落札した商品が届きません💧

ネットオークションで落札してお金も振り込んだのに商品が届きません。出品者とはメールも電話も繋がらずサイト運営者にも当人同士の問題と言われ…。どうすれば？

丸山弁護士の答え

身元がわかれば少額訴訟で解決を図ることが有効です

出品者の身元がわかっていれば内容証明郵便を出して商品を送るよう催促したり、少額訴訟という簡易な裁判手続きで解決を図ることが有効です。最初から商品を引き渡すつもりがなかった場合は詐欺罪にあたりますので、警察に被害届を出すことも検討すべきです。これに対して出品者の身元がわからない場合は、以下の方法で身元を割り出すことから始めます。まず、オークションサイトにあるID番号を手がかりに、サイト運営者に出品者の情報を問い合わせます。また、メールのやり取りがある場合はメールアドレスから、出品者が契約しているプロバイダに対して契約者情報の開示を求めることも考えられます。これで解決できない場合には、オークションサイトの補償制度の利用を検討しましょう。大手オークションサイトでは、必要書類を備え一定の要件を満たした場合に補償金が支払われる仕組みとなっていますので、この制度の利用で、ある程度の被害の回復が可能です。

手を尽くして解決できないときはオークションサイトの補償制度の利用を検討しましょう

丸山弁護士プロフィール

丸山先生の最新刊「"いま"こそ「中小企業の社長」は、国内で足場を固め「アジアに進出」せよ！」(1,680円/ごま書房新社)が好評発売中★ 実際にアジアで活躍している方々の事例も含め、たくさんのアジアビジネスのノウハウが詰まっているビジネス書は、役立つ情報満載♪

丸山和也先生
1946年1月23日　兵庫県たつの市生まれ
早稲田大学法学部卒業　法務省入所・司法試験合格
ワシントン大学ロースクール卒業
丸山国際法律事務所設立
「行列ができる法律相談所」に元レギュラー出演
2007年7月 参議院議員当選（比例代表）
文教科学委員会委員長就任
2013年7月 参議院議員再選（比例代表）

TFJ
TAKU FESTIVAL JAPAN

宅間孝行、始動。

TAKUMA FESTIVAL JAPAN

START!

宅間孝行の新プロジェクト！『タクフェス』第1弾公演

晩 餐

TAKUMA
FESTIVAL
JAPAN
[BANSAN]

宅間孝行　田畑智子　市川由衣　柴田理恵　中村梅雀

全国9都市ツアー決定！ チケット好評発売中！

10.3よりサンシャイン劇場にて開催！ 名古屋・広島・福岡・札幌・富山・新潟・仙台・大阪

皮むけ、縦ジワ、色素沈着…
日サロに行きまくってた若気の至りが今になって
唇に出現!!　後悔しても仕方がないから
ベストを尽くして取り戻す!!

フェロモンLip（リップ）養成講座

永遠のセクシーパーツといえばリップ♥　ケアからコスメまであらゆる口元美容を駆使して、自分史上最高の“フェロモンLip”へアップデート!!　過去の自分を後悔するより未来の自分を磨き抜くために、キレイなお姉さんが実践しているリップケア&リップメイク法34コをご紹介

PHOTO_Nobuyuki Sasaki　HAIR&MAKE_Emiko Matsumae, Hideyuki Shimojo(f-me) [MERI]
MODEL_Sayo　TEXT_Yu-ka Mizuno,Sayaka

バラ色のうるぷるリップはオンナの象徴

One more kiss

さよなら枯れリップ
潤いで語るモテ唇♥✧

ドレスプロデューサー
(25歳・東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵さん

唇ヤセ唇ジワに保湿ケア✧ 触れたくなるもっちり感にドキッ♥

保湿ケア

年齢と共に枯れてくるリップ💧 砂漠化現象に負けず潤いチャージでフェロモンを放出♥

愛美は資生堂モアリップでケア♥

唇トラブルを解消!

鈴木愛美さん

プロおすすめのクリーム

カサつくって相談したらヘアさんがすすめてくれた♪ 保湿が持続して◎✧

HIKARIは寝る前にサラハップを塗る♥

HIKARIさん

乾燥縦ジワの悩みを解消

リップスリップエプリーはオイル入りで翌朝しっとり♥ 2,940円だよ★

けいこはメイク前にワセリンを使う♥

けいこ

指で塗るタイプが好き♥

唇は皮膚が薄いから指でやさしく塗りこみたい♪ 万能なので家族で使えます!

令子はリップを2本使い分け♥

小笠原令子さん

こだわりのW使いで唇に年中潤いを★

キールズのリップバームを日常使い♥ マツキヨで買ったユリアージュは季節の変わり目に♪

奈々はグロス並みにうるうるになる極潤リップ♥

伊吹奈々さん

仕事中でもリップケア

肌研の極潤モイストリップは塗るだけでツヤツヤ✧ 仕事中でも潤いをキープするよ♪

百合華はSPF入りの色付きリップ♥

百合華さん

紫外線対策も意識して♥

メンソレータムのウォーターリップはキュートなピンク♪ SPF20で唇を年中保護するで★

ちのはバイオリップで潤い長持ち♥

河崎ちのさん

高保湿状態を長時間キープ

セットサロンで約3,000円だったプルソワンのリップ♥ カサつきが取れて唇がふっくら✧

美恵は美容液成分配合のNuleNule♥

宮下美恵さん

香りもよくてウルウル♥

甘い香りにテンションがアガる♪ 塗った瞬間にみずみずしいツヤが出てグロス代わりに

まなかはチューしてもベタつかないイプサ♥

まなかさん

グロス仕様のこっくり感♥

唇が荒れやすい私の味方♥ グロスっぽいのにベタつかない優秀ちゃん♪ 寝る前も塗るで★

Angelはメンタームの色付きリップ♥

Angelさん

ほんのり桃色女子リップ♥

リピートするほど好きなリップはSPF12 ノーメイクでもこれでOK★

愛理奈はリップ専用パック♥

神咲愛理奈さん

お風呂上りに週1パック

マツキヨで100円だったCHOOSY♪ つけると気持ちいいゲル状シート

さやかはお気に入りのオーガニックリップ♥

荒木さやか

潤いを5時間もキープ♥

ジョンマスターのリップカームはベタつかないから下地としても使いやすい★

沙世はシアバター入りのパーチョミーリップバーム♥

早川沙世

肉感ボリュームリップに

唇をやわらかくするビタミンE入りのプリンチペッサビューティーは2,100円だよ✧

佳那恵はウォーターインリップを下地に♥

杉山佳那恵さん

UVカットが魅力♪

プチプラの薬用リップクリーム♪ ツルッとした塗り心地もいいし、発色がよくなると思う!!

絵里奈はイプサのリップスティック♥

直塗りもヘーキ

奥山絵里奈さん

高保湿の口紅で一石二鳥✧

イプサ リップスティックS05は赤だけど透明感があってナチュラルな印象に♥

LESSON FOR PHEROMONE LIP

真由美はヒアルロン酸とオイル入りで皮むけ防止♥

森真由美さん

多機能で使いやすさ抜群

ニベアナチュラルカラーリップパーフェクトエッセンスで上品な唇に♥

MERIはワセリン配合のリップスクラブ♥

MERIさん

CHOOSYスクラブで女子アゲ

ピーチミルクのスクラブで色素沈着を回避✧ 唇の端の黒ズミに♥

愛理奈は甘いスクラブ+ラップで保湿♥

神咲愛理奈さん

粒子が細かくて効果絶大♪

トレンドホリックのリップピーリングは指でのばすだけで簡単

祐香はスクラブの3ステップケア♥

水野祐香さん

皮むけする敏感唇にいい

ケーキーズのリップシリーズをライン使い✧ うるツヤに蘇るよ✧

LALAはL.A.で買ったバニラのスクラブ♥

LALAさん

サラハップのスクラブは最高なんです✧

粗いシュガースクラブは乾燥&くすみが気になった時用! 優しく馴染ませて♥

ひと皮脱いで
いつもキレイって
言われたい✧

専属モデル (29歳/滋賀県)
既婚・息子1人・
娘1人・妊娠4カ月
けいこ

顔と同様リップもくすんじゃうなんて知らなかった!!

角質ケア

紫外線や古い角質が溜まって起こる色素沈着やくすみ💧 いらない角質は断捨離して!

いつものアイテムがスペシャルケアへと大変身★

ひと工夫ケア

まるで伊藤家の食卓並みの裏技が!! お姉さんたちの知恵袋をのぞき見♥

少しの努力と極めた自己流ケアが美女の条件♥

ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー（33歳／東京都）既婚・子供なし
水野祐香さん

真菜はリップ+マスクで寝る♥

中出真菜さん

翌日のハリ感がスゴイ♥
キャンメイクのリップセラムは重めテクスチャーでマスクパックにもってこい✧

佳那恵は洗顔時に唇も泡でしっかり洗う♥

杉山佳那恵さん

皮むけがマシになるテク✧
洗顔時、リップは意外と忘れがち◊ パーフェクトホイップで角質を洗い流す！

さやかはリップクリエでクレンジングと温熱ケア♥

荒木さやか

温熱ケアで潤い保持★
リップクリームを塗って温熱ヘッドで丁寧にマッサージ♥

イオンで優しく汚れオフ
まずは電気の力を利用して汚れをしっかり落とすよ♪

おうちでエステ効果♥
リップクリームを温熱でやわらかくするから気になる縦ジワまでケアできるよ★ 見ためもカワイイ唇専用美顔器♪

まなかはアイクリームで唇ケア♥

まなかさん

どんなリップよりも潤う♥
シャネルのアイクリームをくるくるマッサージして唇に♪ 寝る前が効果的

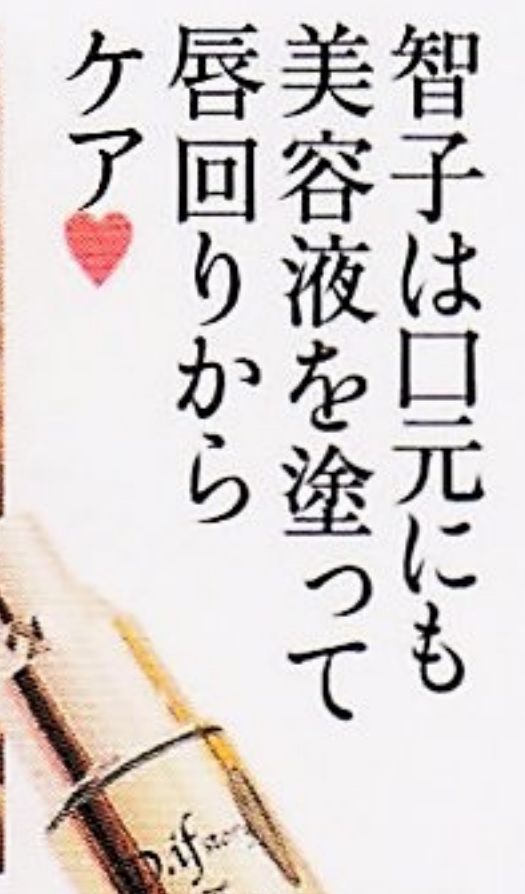
奈々は顔用パックを唇にも使用♥

伊吹奈々さん

一緒に唇も保湿するよ
エステで購入したバイオアクティブマスクは高濃度プラセンタで吸いつく唇に✧

智子は口元にも美容液を塗って唇回りからケア♥

藤本智子さん

真珠成分で透明感とハリ♥
顔用だけどディフストーリーのラ・ビジューセラム（9,800円）を塗るよ★

美奈子はオリーブオイルを塗ってそのままお風呂へ♥

牧内美奈子さん

オリーブオイルは保湿の神
オイル+ラップで瞬時にカサつき除去★ お風呂でサウナ状態にして浸透力UP♥

LESSON FOR PHEROMONE LIP

愛美はシャネルの美容液成分入りスティック♥

鈴木愛美さん

上品かつ乾燥知らず★
ルージュアリュールは発色も良く、リップがいらないくらい潤いも持続するよ

佳那恵はシャネルとエスティローダーでぷっくり唇に♥

杉山佳那恵さん

存在をアピるなら発色命♥
歳をとるにつれてベージュ系だと顔色が悪く見えるから、ピンクで色づける

超絶美ワザでコンプレックスも武器になる✧

ライフスタイルプロデューサー（33歳／東京都）既婚・娘2人
宮下美恵さん

色素沈着した唇をピンクに戻す方法はある?

Answer

レーザーで取り戻すことが可能です♥

日焼けなどで色素沈着してしまった場合、レーザー治療の唇コースがあります（10回コース31,500円）。5〜10回で効果が出てきますよ。唇のシミも同様に改善できます。

わかばクリニック院長
工藤さやか先生

真菜は安くてもクオリティーの高いcandydoll♥

中出真菜さん

弾力が出てぷっくり唇に♥
持ちも良くって980円✧ 唇の中央に重ねづけすると立体感が出るよ★

けいこはBalmで縦ジワも目立ちにくく♥

けいこ

サンフランシスコ発祥
ブランブユアバッカーティンテッドグロスは1,500円★ 立体的なリップに♥

艶やかな発色でキスしたくなる無敵リップに♥

メイクでカバー

肌と一緒に紫外線も浴びてきた唇◊ メイクの力を借りて理想の唇へと近づけたい♥

絵里奈はイプサのグロスで潤いを逃がさない♥

奥山絵里奈さん

落ちない乾かないヨレない
イプサリップコートグロスは赤にパールが入っているからひと塗りでぷっくり♥

さやかはレッドとヌードを使い分けで顔色よく♥

or +

荒木さやか

カラーでくすみをカバー♪
ヌードカラー系はグロスを重ねてくすみをカバー★ 赤は1本で血色UP♥

りえ・まなか・真由美はカプサイシン入りグロスでハリのあるリップに♥

青木りえさん

ぽってり感がUP✧
レブロンのグロスはフューシャピンクで見た目も◎

まなかさん

ぷっくりもちもち♥
ディオールのマキシマイザーはハリツヤがスゴ過ぎ★

森真由美さん

縦ジワとおさらば
スーッとして濃厚な使用感のパフィーリップセラム♪

いつか子供が欲しいアラサー必読!! 早期発見ならフォローできる病気がこんなにある!!

婦人科系の病気を正しく知って予防する方法❤

あなたは大丈夫!? チェックリスト付き♥

昔の人にくらべて生涯に産む子供の数が減り、排卵と生理の回数が増えた現代女性は誰しもが婦人病予備軍!! 他人事だとのん気に構えていると明日は我が身💧 まずは質問に答えて簡単セルフチェックしてみてね♥

PHOTO_Hiroyuki Sato,Nobuyuki Sasaki,Satoshi Omura TEXT_Midori Sasaki

六本木ヘルラ勤務 独身・子供なし LALAさん(33歳/東京都)

姉ageha

婦人科系病気 Check List

質問	はい	いいえ
① おりものの量が異常に多く、匂いがキツいことが多い	□	□
② 外陰部に激しいかゆみやただれがある	□	□
③ 生理痛がひどい(強い腹痛・腰痛、寝込むレベル)	□	□
④ 避妊をしない性生活でも妊娠したことがない	□	□
⑤ 性交痛がある	□	□
⑥ 生理のときの出血量が多い	□	□
⑦ 生理のときにレバーのような血のかたまりが頻繁に出る	□	□
⑧ 腹部にしこりがある	□	□
⑨ 血液検査で貧血と指摘されたことがある	□	□
⑩ 下腹部が頻繁に痛くなる	□	□
⑪ 不正出血がある	□	□
⑫ セックスの後に出血する	□	□
⑬ 3カ月以上ないなど極端な生理不順がある	□	□
⑭ ぽっちゃりどころではなく太っている	□	□
⑮ 乳頭から白っぽいものや血が出ることがある	□	□
⑯ 乳房に凹んでる部分がある or 乳首が陥没している	□	□

お話を伺ったのは… **森山 梓先生**

医師。日本産婦人科学会所属。東邦大学医学部卒業。専門は産科と婦人科一般。総合病院の産婦人科に勤務するかたわら、池袋クリニック及び渋谷文化村通りレディスクリニックにて婦人科一般の診療を行う。好物はお肉♥

20代後半～30代前半になりやすい婦人科系病気 ベスト8

婦人科系の病気には自覚症状が現れないものも…。知らないうちに進行していることもあるから、チェックリストの項目が当てはまらなかったからといって油断は大敵。不妊の原因になる病気も多いからあなどれない

①②にチェックした人 膣カンジダ症の可能性があります

膣カンジダ症とは…

激しいかゆみやカッテージ状のおりものが特徴。カンジダは膣にいる常在菌の一種で普段は大人しいけれど、免疫力が低下すると一気に増えて症状として現れるというもの。薬を塗ればすぐ治るけど、繰り返すようであれば生活スタイル自体を見直す必要も。ちなみに性病にあらず♥

無茶しないことが大事 身体が疲れてる証拠♥

夜やっていた頃、毎日踊ってお酒も飲んで寝不足でっていう生活してたら免疫力が落ちてカンジダになってしまった 病院で膣洗浄して4日間分くらいの薬を処方してもらったらすぐに治ったよ！

セットサロンアンジェリカ経営（32歳／東京都）独身・息子1人 **Angelさん**

⑩にチェックした人 卵巣嚢腫（のうしゅ）の可能性があります

卵巣嚢腫とは…

卵巣嚢腫とは卵巣の中に分泌液がたまって腫れてしまう良性の腫瘍。自覚症状があまりないので婦人科検診の際に見つかるケースがほとんど。逆に腹痛などの症状が現れるのは、嚢腫がかなり大きくなってからの場合が多いみたい。経過観察で大きくなるようであれば摘出手術も必要！

25歳のときに発見！ 半年間通院治療した

見つかったときはアーモンドチョコくらいの大きさ。手術を勧められたけど切りたくなくて半年間、薬で治療してたら奇跡的小さくなった。保険適用の病気なので治療費は毎回1,300円くらい♥

まつ毛専門店グランデアイズ代表（31歳／愛知県）独身・子供なし **伊吹奈々さん**

①にチェックした人 性器クラミジア感染症の可能性があります

性器クラミジア感染症とは…

感染すると子宮を通って腹の奥へと住みかを移していくクラミジアは、その過程で卵管閉塞を起こしやすく、これが不妊の原因に!! おりものが少し増える程度で見逃しやすいため、若い頃に感染して何年も知らずに放置している可能性も高いよ

クラミジアで不妊に 体外受精を勧められた

友達で昔かかったクラミジアのせいで不妊になったコがいた。体外受精しかないって言われたそう。あと、のどが腫れて扁桃炎だと思ってたら咽頭クラミジアだったっていうコもいた。すぐ検査しなきゃ

（31歳／真希さん）

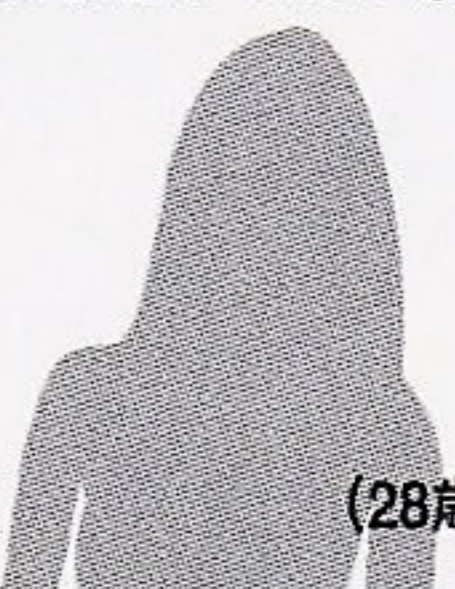
⑪⑫にチェックした人 子宮頸（けい）がんの可能性があります

子宮頸がんとは…

子宮頸がんはヒトパピローマウイルスの感染が原因で発生するがん。初期の頃には自覚症状はほとんどなく、症状が出る頃にはがんが進行している可能性も 進行すると子宮全摘出はおろか転移や命の危険も。早期発見で比較的完治しやすいがんなので、やはり定期的な検診が大切♥

子宮頸がんの一歩手前 高度異形成で手術予定

妊娠した際の定期健診で高度異形成（子宮頸がんの一歩手前）が発見された。出産後に手術を受ける予定だけど、自覚症状もないし進行もゆっくりだから妊娠しなかったらわからなかったかも。

（28歳／茉莉さん）

③④⑤にチェックした人 子宮内膜症の可能性があります

子宮内膜症とは…

子宮内膜があるべき場所以外のところにできてしまう子宮内膜症は、生理を繰り返す度に症状が悪化。妊娠もしにくくなる傾向が。治療はピルまたはホルモン療法。チョコレート嚢腫は子宮内膜症が卵巣に発生したものでこちらは手術が必要 生理痛がひどいと感じているなら受診を！

彼とのセックスが苦痛 調べたら内膜症だった

半年ほど前、彼とのセックスがいつも苦痛で生理痛もひどかったのでクリニックを受診。内膜症だと診断されてピルを処方されてる。飲み始めたら性交痛も和らいで前よりセックスが楽になった♥

（27歳／I.Cさん）

⑪⑬⑭にチェックした人 子宮体がんの可能性があります

子宮体がんとは…

子宮体がんは子宮頸がんとは違って、女性ホルモンのエストロゲンが深く関わっているがん。無排卵や生理不順でエストロゲンが過剰に分泌されることで子宮内膜が増殖し、子宮内膜が増殖すると子宮体がんが発生しやすくなるというメカニズム。肥満はがんのリスクの因子のひとつ。

年配の人だけじゃない 若くてもなる人はなる

子宮体がんは生理が上がった年齢からなりやすいって聞いてたけど、親戚で40歳手前だけど子宮体がんが見つかった人がいる。自分も安心はできないのかも。定期検診は受けておこうと思った

（34歳／エリさん）

①⑥⑦⑧⑨にチェックした人 子宮筋腫の可能性があります

子宮筋腫とは…

女性ホルモン（エストロゲン）の働きによって発育する、子宮の組織内にできる良性の腫瘍。婦人科の腫瘍のなかで最も多く、30歳以上の女性の3人に1人が該当すると言われるほど！ サイズや場所によっては妊娠の妨げになるので手術が必要。

知らずに放っておくと 巨大化することも

知り合いで子宮筋腫の手術をした人がいる。筋腫が10cm以上と大きかったので開腹手術で取ったけど、早期発見なら違う方法もあったそう。今思えば生理痛がひどくなってたって言ってました。

（33歳／久美さん）

⑮⑯にチェックした人 乳がんの可能性があります

乳がんとは…

乳がんは女性がかかるがんの第1位。女性ホルモンのエストロゲンの影響が大きいと言われ、20歳を過ぎたところから徐々に発生率が上昇。子宮と違って触って確認することができるので、異変にも気づきやすいものの転移しやすいのが不安 定期的に調べておくべき重要な部位♥

早期発見だったので 乳房温存手術を選択

知り合いの女のコが乳がんで手術することに。早期発見だったから乳房温存手術ができるそう。定期的にセルフチェックしてるから大丈夫かなと思ってたけど、検診は受けた方がいいのかも

（29歳／恵美さん）

ほかにもある！ 免疫力が低下するとかかりやすい病気

ストレスや疲れ、風邪を引いたり無理なダイエットなどで出現する病気がほかにも！　免疫力が下がってくると顔を出す病気の体験談だよ！

膀胱炎

一度かかると癖になる おしっこがツライ

おしっこが近くなるけど出なかったり血が出たり。仕事が忙しくて病院に行かなかったらひどくなって排尿後にツーンとした痛みも

（27歳／朋子さん）

バルトリン線炎

膣の入り口の下の方に 親指大のしこりが…

膣口の片側にしこりを発見。押したら痛かったのですぐ病院へ行ったよ。切開して膿を出したけど抗生剤で治ることもあるみたい

（29歳／おみさん）

外陰炎

下着の摩擦や刺激でも かぶれから雑菌が…

忙しくて生理ナプキンを替えられなかったらムレてかゆみが。病院に行ったら外陰炎の診断。下着や石鹸の刺激でもなるらしいよ

（31歳／ミックさん）

年1回受けておくべき婦人科検診

- ★ 子宮がん検診
- ★ 乳がん検診
- ★ 内診と腹部エコー検査

自治体が実施する子宮がん検診だけじゃ足りない！　上記3つの内容の婦人科検診が安心♥　保険取扱いの有無は事前に要確認♪

20人の姉が婦人科系病気防止のためにやっていること36

身体を温める食材を使ったり、ビタミンバランスに気を配ったり★ ヘルシーな生活を送ることでボディを内側からケアするのも女の務めだよね♥

姉の半数が日常から冷えを気使ってケアを心掛けてます!!

出産、生理不順や生理痛、あるいは性病など、産科・婦人科・産婦人科の受診をキッカケに自分の身体と向き合うようになるお姉さん世代♥ 日頃心掛けているケアとしては、左のQ2のグラフを見ても「身体を冷やさない生活」がダントツ！ 身体が冷えて体温が下がると免疫力もダウン。血行が悪くなると血流が滞って卵巣機能が低下するなどダメージも大きい。女性にとって冷えは万病のもと。冷え防止は年中欠かせない✧

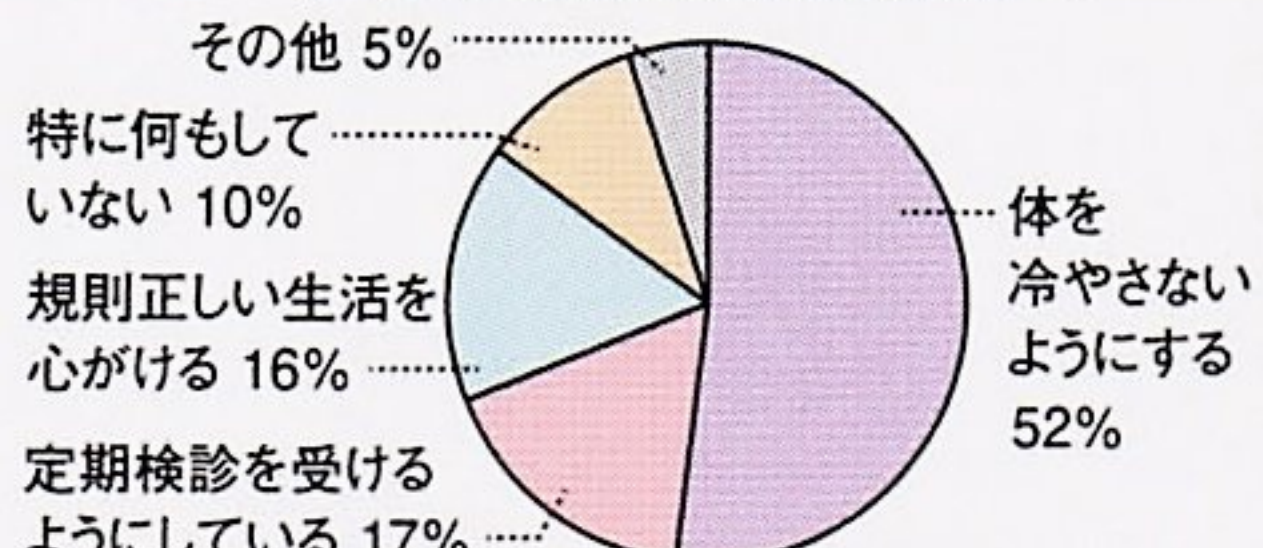
お姉さん50人に聞きました！

Q1 今まで婦人科系の病気にかかったことがありますか？

YES 64%
N O 36%

結果的に病気じゃなくても、婦人科を受診したことのある人も含めて64%✧

Q2 婦人科系の病気にかからないよう普段から気をつけていることはありますか？

- 体を冷やさないようにする 52%
- 定期検診を受けるようにしている 17%
- 規則正しい生活を心がける 16%
- 特に何もしていない 10%
- その他 5%

みんな冷えには敏感。次に定期健診。上記以外では乳がんのセルフチェックは入浴時に。

Q3 クリニックはどうやって選んでますか？

- 通いやすい家の近所 38%
- 婦人科検診が充実している大きめの病院 23%
- 友人からの紹介 19%
- ネットの口コミを見て 11%
- クリニックに行っていない 9%

やはり通いやすさ重視。受診した人から様子を聞けて安心な、友人からの紹介も多いよ♥

食事で体の中から温める派！

栄養価の高いショウガ・味噌・納豆を使ったレシピ♥

祐香は しょうがごはん♥

水野祐香さん ライター&Tokyo Nadeshiko ブロガー（33歳／東京都）既婚・子供なし

しょうがが苦手な人でも食べられて体もポカポカ♥ ルクルーゼのお鍋で作るけど、炊飯器よりお鍋で作った方がしょうがの味が深いよ♪

1. お米2合と水を鍋へ。しょうがは千切り、油揚げは短冊切りに。
2. ❶とだしを鍋に入れ、酒と醤油を加えたら中火で10分ほど炊く♪
3. ひき肉を醤油やみりんで味付けしてそぼろに。卵は炒り卵にする。

❷の火を止め15分蒸らし、刻みネギと❸を加えたら完成★

できあがり♥

奈々は 納豆＋ブロッコリースプラウト♥

伊吹奈々さん まつげ専門店グランデアイズ代表（31歳／愛知県）独身・子供なし

老化の元、活性酸素を取り除く抗酸化作用がたっぷり。

スプラウト ¥98
納豆 ¥100

納豆とたれを合わせたら、スプラウトを混ぜて完成★

納豆は断然おかめ納豆派♥ 粒の大きさもたれも好み♪

20代前半で卵巣膿腫になったので婦人病には結構気をつけてる💧 子宮にいいらしいから夜ご飯で必ず食べるし、おかげで再発もないよ✧

智子は てっかみそ♥

藤本智子さん ミソガール委員会代表（28歳／東京都）独身・子供なし

てっかみそ ¥787

豆味噌・ごま油・ごぼう・人参・蓮根・しょうが入り♪

野菜風味のお味噌を、ご飯にふりかけて食べてます♥

お味噌は体の冷えに効果的な調味料なんです✧ 子宮にもすごくいいので1日1回はお味噌汁やお味噌料理を食べるようにしています♥

サプリメント&おやつで健康管理派♥

コンビニやドラッグストアで買えるし実践しやすい

佳那恵は ピュアエサラ♥

杉山佳那恵さん ドレスプロデューサー（28歳／東京都）独身・子供なし

ピュアエサラ ¥4,800

飲むだけで代謝がUPするって聞いて始めた★ 朝すっきり起きられて、夕方足もむくまなくなったよ。デトックス効果が高い気がする♪

体に余分なものを溜め込まないよう、余分な水分や塩分を排出してむくみを改善してくれるサプリ★ ダイエットや便秘にもイイ♪

あすかは プエラリア ミリフィカ♥

醍醐あすかさん 主婦（29歳／東京都）既婚・息子2人・娘1人

プエラリア ミリフィカ ¥1,800

生理不順を直したくて飲み始めたよ♪ 生理中と排卵中は避けて6カ月くらい1日2粒飲んでる★ 生理不順はかなり改善された！

プエラミリフィカには植物性エストロゲンを活性化させるイソフラボン誘導体が大豆の40倍以上も含まれてる！ 妊娠したい人にも♪

百合華は ネイチャーメイドのビタミン&ミネラル♥

百合華さん 京都ラブリリー経営&祇園のちょうちょ（27歳／京都府）

ネイチャーメイドの葉酸サプリ ¥900

夜バーをやってるから、生活はどうしても不規則になんねん💧 鉄分が不足しがちでよく湿疹ができるけど1日1粒飲み始めて治った♪

毎日の食事で欠けてしまう12種類のビタミンと、7種類のミネラルが摂れるベースサプリメント！ 体内のバランスを整えるのに◎。

紗和は マカ♥

山上紗和さん 六本木Bar Lounge Amethyst代表（29歳／東京都）独身・子供なし

マカ♥ ¥3,000

冷え症予防で始めたんだけど、いい感じだよ★ サプリを1日1粒飲むだけだから続けられるし、効果が出るのが今から楽しみ♥

ミネラル・ビタミン・アルギニン酸などの必須アミノ酸が豊富に含まれているマカ。天然のバイアグラと言われるほど栄養価が高い！

美恵は 生酵素&青汁豆乳♥

宮下美恵さん ライフスタイルプロデューサー（33歳／東京都）既婚・娘2人

生酵素 ¥1,980
葉っぱのみるく 約¥900

けいこちゃんからもらって飲み始めた生酵素サプリ♪

青汁も色んな種類を3年くらい飲んでるかな♪ 豆乳に溶かして飲むと美味しいから続けるのも簡単★ 生酵素のサプリは携帯できて便利!

豆乳入りの青汁だからクセがなくて飲みやすいよ♥

真由美は 葉酸&酵素＋酵母サプリ♥

森 真由美さん（株）Mizuki代表取締役社長（31歳／福岡県）バツイチ独身・息子1人

2粒にほうれん草6株分の栄養素が凝縮されていて頼もしい♪

ネイチャーメイドの葉酸サプリ ¥800
酵素×酵母 ¥1,470

貧血気味なので葉酸は妊婦中に勧められて飲み始めたよ♪ 内側をキレイにしながらダイエットできる酵素×酵母もお気に入り★

108種類の発酵エキスと活性型酵素入りなのが◎！

愛理奈は マカ&おからだから♥

神咲愛理奈さん 銀座某店勤務（25歳／東京都）バツイチ独身・子供なし

ファンケルのマカ ¥2,000
おからだから ¥100

子宮にいいって聞いて飲み始めたマカは夜に3粒♪

大豆製品を毎日食べたり、足首にある子宮のツボをリンパマッサージしたり♥ 半年に1回、乳がんと子宮がん検診も受けてるよ★

高校時代からのヘビロテおやつは美味しくてヘルシー!

森山 梓先生に聞く 人にはなかなか聞けない 婦人科系の悩みQ&A

わざわざ相談するほどじゃないけど少し気になっている身体のことや、ふとした疑問。同じくお姉さん世代でもある森山梓先生に聞いてみました♥

Q1 子宮系の病気も、乳がんのしこりみたいに触ればわかるみたいに、自分で気づける方法がありますか？（谷 和香さん）

A. 症状がなくても検診で見つかることのほうが多いです。

子宮や卵巣は身体の中にあるので症状がわかりにくい。ですから検診がとても重要になってきます。自覚症状がなくても年に1回は婦人科検診を！ もちろん不正出血などの症状があれば必ず受診して下さい!!

Q2 婦人科系のがん検診は年1回って不安です。本当に大丈夫ですか？（藤本智子さん）

A. 基本的には年1回で大丈夫です♥

がん検診ではなく婦人科検診でいいと思います。がん検診だと子宮頸がんの細胞診だけだったりもするので。婦人科検診（乳・子宮がん検診、内診と腹部エコー検査）を年に1回受けておけば安心です。

Q3 1日5本くらいの喫煙や、パートナーが吸う場合、子宮や妊娠に影響は？（神咲愛理奈さん）

A. 子宮頸がんのリスクが若干高くなると報告されています

喫煙によって生理痛がひどくなることと、頸がんのリスクが若干高くなることが挙げられます。妊娠に関しては胎盤の機能が少し落ちると言われているので、赤ちゃんの成長に支障をきたす可能性はいなめません。

Q4 クリニック選びで迷っています。いい婦人科医を見つける方法はありますか？（牧内美奈子さん）

A. 受診してみて合う合わないを判断するのが得策です

これぱっかりは難しいです。実際に受診して合う合わないを判断するしかない。女性であれば婦人科とは長くおつき合いすることになるので、話しやすいとか親しみがわくとか自分の好みでいいと思います。

保湿機能の高いインナーで体温キープ派

お腹・腰まわり・足を冷やさないアイテムが登場♪

けいこは スカパン+着圧ソックス♥

専属モデル（29歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘1人・妊娠4カ月 けいこ

100均だけどしっかりめの着圧だからヘビロテ中♥

スラリキュット着圧ソックス ¥100

スカートパンツ ¥3,900

子供が小さくてお出かけは短めスカートが動きやすくて便利だから、スカパンは手放せない♪

ワンスポのスカパンは、スカート履くときにON！

和香は 妊婦用腹帯+もこもこソックス♥

主婦（27歳／東京都）既婚・娘1人・妊娠9カ月 谷 和香さん

妊婦用腹帯 ¥1,900

もこもこソックス ¥300

薄手だけどお腹はしっかり安定するよ♪

妊娠中はむしろ代謝がいいんだけど出産後、冷えないように今から気をつけておかないと!!

300円だから数足揃えてはきまわしてる！

真菜は 授乳用ヒートテック+腹巻きパンツ♥

主婦（29歳／埼玉県）既婚・息子1人・娘1人 中出真菜さん

腹巻パンツ ¥1,200

ヨーカードーで毎年新調する腹巻きパンツ★

肩が冷えないからすごくいい！ ユニクロで購入♥

パンツ一体型で寝相が悪くてもお腹が冷えない腹巻きパンツ♥ ユニクロは外出先の授乳に◎！

授乳用ヒートテック ¥1,900

愛美は もこもこソックス♥

寝る前のソックスは冷え防止のお約束★ お風呂上がりに履くとむくまないし、引き締め効果も♪

RUNWAY channelブロガー（26歳／千葉県）バツイチ独身・息子2人 鈴木愛美さん

もこもこソックス ¥1,000

厚めのソックスはジェラピケの部屋着に合わせる♥

絵里奈は 薄手の腹巻き♥

イベントコンパニオン（28歳／東京都）独身・子供なし 奥山絵里奈さん

サテン地の腹巻きは、外出時にも着けられる薄さがお気に入り♥ お腹のポッケにカイロも入れられる♪

腹巻き ¥1,300

薄手の割に保温してくれるので生理時に活躍!!

ドリンクで冷え防止派

コンビニやドラッグストアで買うドリンクでも冷えは防止できるんです♥

りえは 紀文の豆乳♥

広島の看護学生（28歳／広島県）独身・子供なし 青木りえさん

豆乳 ¥100

女性ホルモンのエストロゲンに近いイソフラボンは、豆乳から摂取しとるよ♥

1日1本は豆乳を飲むしソイラテも大好きなんじゃ♪

和恵は ショウガ入りドリンク♥

ヨガインストラクター（32歳／東京都）独身・子供なし 本田和恵さん

オーガニックショウガパウダー 約¥1,500

細かいパウダーなので紅茶はもちろん、お鍋やお味噌汁、ハンバーグとか何でも使えるよ★

ナチュラルキッチンのパウダーはネットで購入！

ちのは カゴメの100%ジュース♥

ミナミBAR CoCo Chino経営（32歳／大阪府）バツイチ独身・娘1人 河崎ちのさん

野菜&果物のジュース ¥100

お店やってるしお酒も飲むから、昼の飲物は健康志向やで★ あえて苦めなのを試してる♪

少し青臭い苦みがあるけど、それもまた体に良さそう♥

寝るときに体を冷やさない派

体が温まっていれば熟睡できる♪
すぐに深い眠りに落ちて冷え知らず♥

LALAは ロクシタンの湯たんぽ♥

六本木ベルラ勤務（33歳／東京都）独身・子供なし LALAさん

ロクシタンの湯たんぽ プレゼント

寝る前にベッドの中にレンチンしておくだけであったか♥ 乾燥しすぎないので湯たんぽ愛用♪

友人がプレゼントしてくれたロクシタンの限定品♪

愛美は 足裏シート♥

RUNWAY channelブロガー（26歳／千葉県）バツイチ独身・息子2人 鈴木愛美さん

足リラシート（唐辛子2枚）¥180

足裏に貼って翌朝見ると、汚れ加減が日によって違うのがわかる！ じんわり温かいよ♥

寝る前、足裏に張るだけで毒素を吸い取ってくれる♪

お風呂で下半身の血行促進派!!

入浴剤を入れたり、マッサージしたりのお風呂ビューティ♥

朝夜2回、30分以上は半身浴♪

まなかは 半身浴&腰のマッサージ♥

北新地バニラ勤務&アパレル会社社長（27歳／大阪府）独身・子供なし まなかさん

店に行く前に夕方30分と、仕事が終わってからの明け方1時間は半身浴タイム♥ 生活が不規則やからできるだけお湯に浸かってリセット♪

❶ 両手をグーにして、背骨の両脇に圧を加えてコリをほぐすよ！

❷ 手を外側にスライドさせながら固い部分を第2関節でほぐす！

❸ 腰を両手に置いたら、指先で脇腹のコリを前後にマッサージ！

和香は スキンケアバスロマン♥

主婦（27歳／東京）娘1人・妊娠9カ月 谷 和香さん

スキンケアバスロマン ¥448

今妊娠8カ月だから体温は高いけど、乾燥しがちだから入浴剤でうるおいキープ💧 にごり湯だから娘の光も喜ぶし、お肌しっとりで冷えない!

保湿成分のセラミドがたっぷり入っている★

絵里奈は バブ♥

イベントコンパニオン（28歳／東京都）独身・子供なし 奥山絵里奈さん

バブ ¥400

夜にゆったり半身浴するのが日課♥ 炭酸系の入浴剤は炭酸が皮膚から吸収されて、血の巡りがよくなるから芯からすごく温まるよ♪

バブは12個入り400円。その日の気分で選べて楽しい！

ヨガで骨盤を調正する派!

冷え性克服にぴったりなヨガの5ポーズをマスター★

美奈子は サル王のポーズ+プレイヤーツイスト+キャットアンドドッグ♥

イベントMC&ヨガインストラクター（27歳／東京都）独身・子供なし 牧内美奈子さん

ヨガには骨盤周りの血行を促して、冷えを解消してくれるポーズがいっぱい♪ どのポーズもひとつの動きで５呼吸してください！

プレイヤーツイスト

❶ 垂直に立ってストンと腰を落とし、ヒザを曲げる♪

❷ 上体を倒してウエストをひねったら左上を見る！

❸ 両手を胸の前で合わせ、上体を上へ逸らせて５呼吸★

キャットアンドドッグ

❶ 四つんばいで腰を反らし、顔を上げる犬のポーズ♪

❷ 背中を平らにイメージして呼吸で背面をゆるめる♥

❸ 背中を丸めながら両手を伸ばし、自分のおへそを見る★

サル王のポーズ

❶ 右足を前に出したら、重心を移動させて左足を伸ばす。

❷ 上半身をまっすぐ起こして両手を胸の前で組む♥

❸ 健康骨の付け根から両腕を頭上に上げてキープ。

和恵は マタコナアサナ+開脚前屈♥

マタコナアサナ

❶ 尾骨を床につけて開脚し、両足裏を合わせ固定する♪

❷ 呼吸をしながら前へ倒し、行けるところまで進む！

開脚前屈

❶ 尾骨を床につけて開脚し、上半身の力をぬくよ♪

❷ 腰の付け根から上半身を左側に倒し5秒、右へ5秒♥

Q5 予定はないのですが、子供が欲しい！ 妊娠はいくつまで可能ですか?

本田和恵さん

A. 自然妊娠が可能なのは42歳とされています

35歳から少しずつ卵巣機能が落ちてきて、40歳からまたガタンと落ちて、43歳以降にさらに落ちていく…。それ以降も妊娠はできなくはないけれど、人工授精など不妊治療が必要になってきます。

Q6 子宮系の病気が発覚したときに控えた方がいい食べ物や生活習慣はありますか?

醍醐あすかさん

A. イソフラボン系の摂りすぎは控えたほうがいいかも

強いて言うならイソフラボンの摂りすぎに注意することでしょうか。婦人科系の病気は女性ホルモンのエストロゲンが深く関わっていて、イソフラボンはエストロゲンのような働きをしますので。

Q7 子宮のケアって冷やさない、以外の具体的なケア方法ってありますか?

LALAさん

A. 性感染症、いわゆる性病の予防が肝心です！

クラミジアなどの性病は抗生剤で治りますが、治るから大丈夫なわけではないんです。症状が進む間に不妊の原因になったりもするので。子宮のケアを考えた場合性感染症の予防が大事だと思います。

Q8 1日3食で夜10～2時の間に睡眠を取る、健康的な生活を送れば、自然に子宮もベストな状態になりますか?

中出真菜さん

A. 自律神経を整えるという意味ではいいと思います

子宮がエストロゲンにさらされる期間が昔より長くなっているので、そのぶん婦人系の病気になるリスクはある。健康的な生活を送っていれば子宮も正常でいられるかというとそうとも言えないです。

Q9 日によって、おりものの色の差が激しかったり、匂いに差があるのはなぜですか?

杉山佳那恵さん

A. 生理の周期によって量や状態は変わります

たとえば排卵期はサラサラしているけど量は多いなど、生理の周期によって濃度や量には差があります。カッテージチーズ状や黄色っぽいなどいつもと違うと感じたら性病の可能性が高いので受診を！

我が師の恩 our mentor

には荒木師匠がいたように、
影響された方々をご紹介します♥

もう若くはないけれど、人間的にはまだまだひよっ子 そんな私たちを成長させてくれる、身近な恩師とのエピソードをご紹介していきます

PHOTO_Yoshinobu Bito[MAIN] HAIR_Yuko Oshita(Cintia.)
EDIT&TEXT_Marika Koizumi

中出真菜さんの… my mentor
両親師匠

真ん中にいるのが親だよ 子供4人を産み育ててくれたパワフルさに感動♥ 私が出産してからは特に感謝しっぱなし✧

ここを尊敬♥

3 さりげなく支えてくれる優しさ✧
父はお金がなかった結婚当初、黙って助けてくれたり、母は子供の面倒をよく見てくれる✧

2 育児本に頼る子育てをしない♥
4人育ててるから、子育てに慣れてる✧ いわゆるマニュアルじゃない育て方が好きなの♥

1 子育てを手伝ってくれる♥
1人目を産んだとき、戸惑うことが多かったけど、いつも助けてくれた 感謝の気持ちしかない✧

若林奈緒さんの… my mentor
マリア師匠

高校のときからの友達♥ 2人とも子供が3人いるんだけど、全員私とほぼ同じタイミングで産んでることに運命を感じる✧

ここを尊敬♥

3 子供に同じ目線で接してる✧
子供に対して、まるで同い歳の人と話すみたいにするの。子供扱いしない姿が好きなんだ✧

2 見た目も中身も"女"!!
何年経ってもマリアは"女"!! 母親だからって変に縮こまらなくてもいいのかなって思う♥

1 無理していいママを演じない♥
子供がいるからって無理に地味にしたりして、無難に生きなくてもいいんだなって思える

けいこの… my mentor
お母さん師匠♥

子育て、料理に関して尊敬しています✧ 元保育士なのもあって、子供との接し方が抜群に上手なところがすごいと思います♥

ここを尊敬♥

3 調理師の免許を持ってる♥
お料理が上手なところも尊敬✧ 冷蔵庫にあるものでチャチャッと作れる感じです

2 ガーデニングに凝ってるところ♥
私もお花が好きなので、憧れます 子供が大きくなったら一緒にガーデニングしたいです♥

1 子供と長い時間遊んでいられる♥
私の場合、子供と遊んでても飽きてきちゃうんですが、お母さんはずっと相手をしてるんです♥

神咲愛理奈さんの… my mentor
お母さん師匠

いい奥さん、いい母親と言えば私の中ではお母さんが思い浮かぶ✧ いつか子供を産んだらお母さんみたいになりたい

ここを尊敬♥

3 子供のやりたいことはやらせる★
自分もやりたいことやらせてもらってた★ ありがたいよね 子供を信じてるからこそ✧

2 挙式のとき私以上に喜んでた♥
これも子供のことを想ってるがゆえなんだなって思う✧ 私が出た雑誌も買ってるらしい♥

1 自分は二の次家族のために尽くしてる♥
私だったら自分のやりたいことを優先しちゃいそうだけど、お母さんは子供、家族が第一✧

子育て師匠♥

不安だらけの子育ては先輩の力が必須です

専属モデル(28歳／滋賀県)
既婚・息子1人・娘1人
けいこ

森 真由美さんの… my mentor
お母さん師匠

仲良しのお母さん✧ 昔から反発したりケンカすることもナシ 私が撮影で東京に行くときは子供を見てもらってる★

ここを尊敬♥

3 子供の心の声に耳を傾けてる♥
口数は少なくても子供の欲求に気づくお母さん♥ 子供からしたら見てくれてる感が嬉しい♥

2 結婚生活を維持してるところ♥
自分が一度失敗してるから思うけど、結婚ってガマンの連続 乗り越えてるのがスゴイ✧

1 家事、仕事育児の3つをこなしてる✧
同じ母親として尊敬してる✧ 3足のワラジを見事に両立させてたから 私には無理

WAKAKOさんの… my mentor
後藤美優師匠

キャバ時代に出会った親友♥ ツラかった時代を支えてくれた人✧ 今はお互いの仕事の時間帯が真逆でなかなか会えない

ここを尊敬♥

3 闇から引きずり出してくれた♥
激ヤセするほど病んでたけど、あのとき側にいてくれたから、今は子供と楽しく暮らせてる

2 子供と私に元気をくれたね♥
家にこもって病んでたときも、「赤ちゃんかわいいね〜♥」って明るくあやしてくれて感謝

1 出産直後の離婚危機を支えてくれた♥
出産1〜2カ月後に旦那の浮気が発覚して離婚危機 そんなとき毎日家に来てくれた♥

岸川菜月さんの… my mentor
旦那師匠♥

高校の同級生だった旦那とも結婚3年目♥ 仕事が忙しくてあまり家にいられない旦那だけど、私や子供を支えてくれています♥

ここを尊敬♥

3 怒らないグチらない前向きな性格♥
私が失敗しても「ありがとう」って言ってくれるから、子供の前でケンカにならずにすむ

2 私がいない日はイクメンに変身する♥
撮影で家を空けるときも、文句を言わず子供を見ててくれます その懐の深さに感動✧

1 子供の面倒を見てくれる♥
お休みの日くらい寝ていたいだろうに、子供と積極的に遊んでくれるのが嬉しい限りです

佐藤加奈子さんの… my mentor
たっこ師匠

撮影で東京に行かなきゃいけないときに、子供を預けてる友達の"たっこ"♥ もう家族みたいな存在で日々頼りまくってる

ここを尊敬♥

3 家事も育児も完璧な主婦の鏡✧
いつ家行っても掃除完璧だし、どんなコでもあやしてる 自分が片付けヘタだから尊敬♥

2 率先して子供を見てくれる♥
自分も働いてるのに、私に「仕事してたら子供見れないでしょ？」って言って面倒見てくれる

1 保育ママとして働いてる♥
子供を預かるのが仕事なだけあって、子供との接し方がすごく上手い♥ 安心して預けられる

あおげば尊し、

お姉さん世代といえど、まだまだ人生1/3♥

悟空には亀仙人、ルークにはヨーダ、バブル世代
人間ひとりじゃ生きていけない!! 私たちが導かれ、

お料理師匠♥

誰だって最初から料理上手なわけじゃないよね

主婦（27歳／東京都）既婚・娘1人・妊娠9ヵ月
谷 和香さん

水野祐香さんの… my mentor
まいこ師匠

10年以上の付き合いになる飲み友達♥ 真ん中のコがまいこ 何作っても上手にできる、料理のプロだと思う

ここを尊敬♥

3 旦那さんを社長にする見事な手腕♥
会社員だった旦那を独立させて、今や社長。自分も見事セレブになるという夢のような話♥

2 素早くご飯が作れる♥
あるものでパパッと作ってるけど、冷蔵庫の残りもの感ゼロ。子供や旦那も喜びそう

1 家事が完璧すぎて見習うことが多い★
常にお家がキレイだしご飯も上手！いい嫁の条件を満たしてるなーってつくづく思う

谷 和香さんの… my mentor
まいまい師匠

共通の友達つながりで知り合ったママ友♥ いつお家に遊びに行っても部屋がキレイで、家事を完璧にこなす姿に感銘を受ける♥

ここを尊敬♥

3 良いものを教えてくれて助かる
料理のレシピから生ゴミの臭いとりグッズまで、主婦がもらってうれしい情報を熟知してる♥

2 みんなが休んでても動いてる
この子供たちが何かこぼしたらパパッと拭くし、しゃべりながら手は掃除してることが多い

1 料理上手で短時間で作れちゃう♥
家に遊びに行ったときに「お腹すいた♥」って言うとチャチャッと作ってくれて、おいしい

奥山絵里奈さんの… my mentor
お母さん師匠

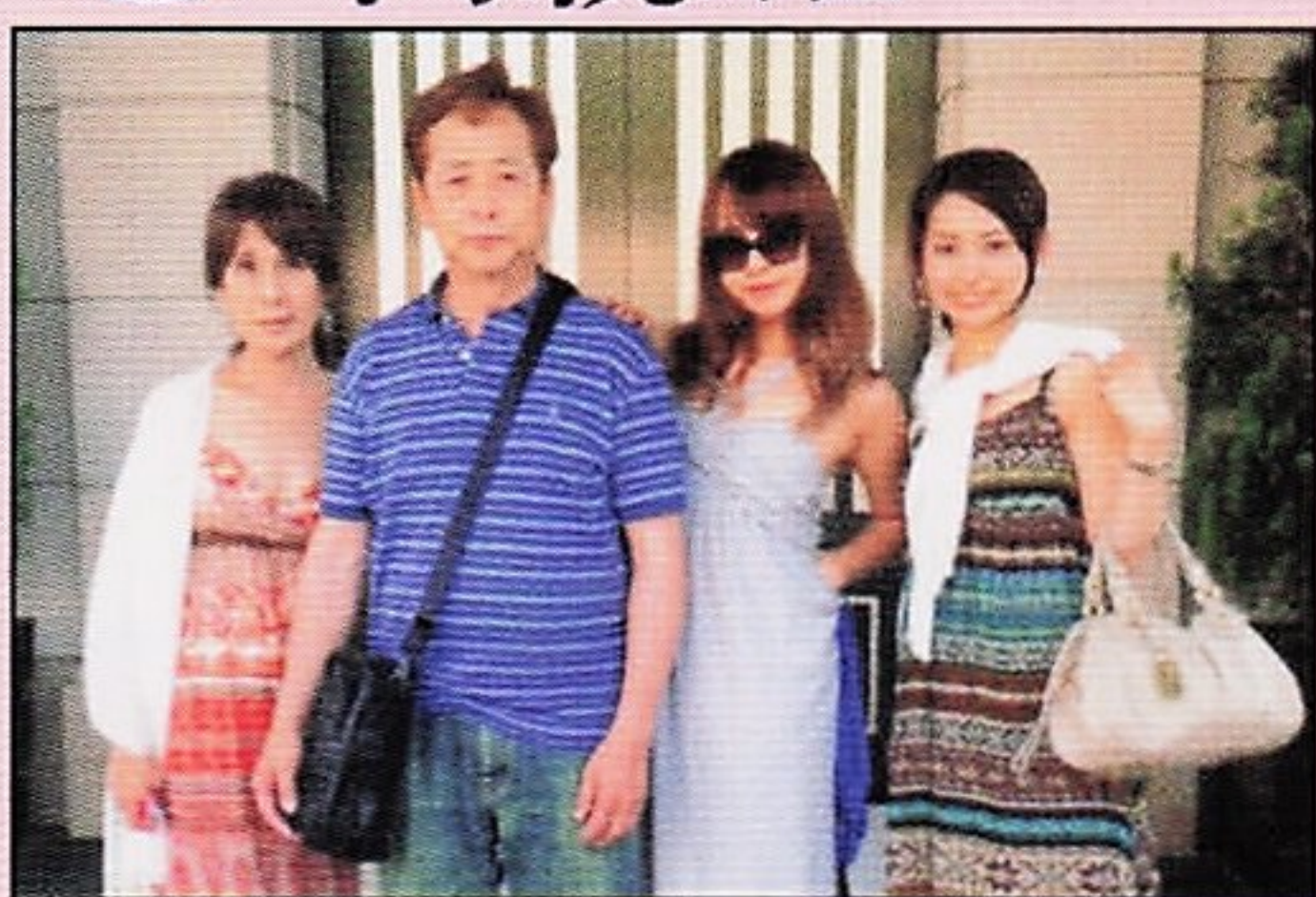
料理はだいたいなんでも作れるスゴイ腕の持ち主 TVで見たものもサクッとカンで作っちゃうのはスゴイと思うな

ここを尊敬♥

3 機械に強いから何かと頼りになる
スマホの操作とか家電に詳しい♥ パソコンのに関してはどんなことでも解決してくれる

2 料理のことはなんでも知ってる
レシピは大体お母さんから教えてもらってる。一緒に作ったりすることもあるよ

1 世界各国の料理を作れるところ♥
普通の家庭料理はもちろんだけど、ナシゴレンとかタンドリーチキンも作っちゃうの

金本かすみさんの… my mentor
両親師匠

韓国人の父と日本人の母、姉だよ♥ 自営業なのに毎週水曜日をお休みにして、家族で過ごせる時間を作ってくれてたな

ここを尊敬♥

3 忙しくても家族の時間を作ってくれる♥
去年、父とフランスに旅行に行ってきたよ 忙しいときこの家族との時間って大事。

2 盛りつけのコツを教えてもらった♥
料理って味はもちろんだけど見た目も大切♥ 真ん中に色を持ってきたほうがいい、とかね

1 母と妻と社会人の3つの顔♥
3つの顔をもちながら、料理は完璧で、手を抜いてなかった。 自分はマネできないと思う

青木りえさんの… my mentor
お姉ちゃん師匠

5コ上のお姉ちゃんは料理上手。 私も料理くらいできなきゃマズいと思って、お姉ちゃんに教わるようになったんじゃ

ここを尊敬♥

3 外で食べた物をお家で完コピ
この能力いいよね 極力一緒に作って、教わるというより体で覚える感じでインプット中♥

2 外食気分の料理も作れる♥
肉じゃがとか作らないで、パエリアみたいな気のきいたものを作るから気分が上がる

1 変わった料理が作れる
お姉ちゃんが謎にタイ料理とか作るもんだから気になっちゃって、私もハマりつつある

LALAさんの… my mentor
お母さん師匠

ある日父が亡くなってから女手ひとつで育ててくれたお母さん♥ 他の家庭と少し違う味つけをお母さんから受け継ぐよ

ここを尊敬♥

3 味濃いめ具多めのお雑煮
昔彼氏にお雑煮作ったらビックリされたんだよね キンピラも家独自の味付けっぽい

2 忙しくても料理は作ってくれてた♥
普段のご飯はやっぱ少しテキトーっぽかったけど、それでも作ってくれてるのがありがたかった♥ 基本は和食

1 仕事と家事育児に介護で大変な日々
それまで専業主婦だったのに、父のことがあってから4つの顔を持つようになったんだよね。

土屋きよかさんの… my mentor
ママ友師匠

右から弘美、百苗、由美子、奈津紀♥ メンズは旦那さん キャラ弁が得意とか節約上手とか、みんなそれぞれ得意分野がある

ここを尊敬♥

3 魚介系料理なら裕子が得意
右から4番目の裕子は魚をさばくのが上手で、魚料理のレパートリーが誰よりも豊富なの

2 節約料理でやりくり♥主婦の鏡
節約料理を極めてるのが右から2番目の百苗 豪華に見える激安料理ってスゴイよね

1 キャラ弁デコ弁が上手
一番右の弘美はキャラ弁やデコ弁が上手。ジブリ系からプリキュアまでなんでもイケる♥

古橋綾香さんの… my mentor
お母さん師匠

18歳で一人暮らしするようになってから、徐々に料理を教わるようになったよ 今も困ったら電話して聞いちゃう

ここを尊敬♥

3 私に負けない酒豪王なんだよ
ビールとか普通の量の倍くらい飲んでるけど、ベロベロに酔ってる姿は見たことないなぁ

2 未知の料理レシピもすぐ吸収
バジル系とか、洋食メニューは逆に私がお母さんに教えてる すぐ覚えちゃうからスゴイ♥

1 煮物とか和食系が特に上手♥
いわゆる"家庭料理"が上手いと思う お母さんが作るあさりの酒蒸しとサバ味噌が好き♥

生き方師匠♥

人生に迷ったときのための道しるべ的な存在✧

北新地バニラ勤務&アパレル会社社長（27歳／大阪府）独身・子供なし まなかさん

杉山佳那恵さんの… my mentor 清水彩子師匠

ドレスショップ「sugar」の社長さんやで　美人でスタイルよくて性格もよくて仕事も成功してる✧　もうすべてに憧れるわ

ここを尊敬♥

3 私の相談に乗ってくれる♥
事業起こすならこうした方がいいとか、いくらかかるとか具体的な話まで教えてくれる

2 行動力がハンパないところ♥
夜やってるときにドレスに興味もって、1人で中国に行ったのがsugarの始まり✧

1 成功してはるのに天狗じゃない✧
少しはツンケンしててもええと思うねんけど、ホンマ誰にでも優しい♥ 人として素晴らしい

まなかさんの… my mentor Tさん師匠

うちがバニラのお姉様方から引き継いだ大事なお客様✧　会社を起こすときに支えてくれて、進むべき道を照らしてくれた偉大な方

ここを尊敬♥

3 人間くさい部分がある
ヤキモチ焼きやし、怒るときは本気で怒ってはるし…人間、スマートすぎてもつまらんやろ？

2 結局うちに決めさせてくれる♥
「こうした方がいい」じゃなくて、「どっち？」って答えを任せてくれるから自分の身になる♥

1 YesかNoでハッキリ✧
ウダウダ悩んどったら、「やるの？　やらないの？　どっち？」って常に二択で迫られる

奥山絵里奈さんの… my mentor 樋口 遥師匠

2コ上の友達なんだけど、すっごく男のコにモテるの！　よーく言動を見てると、見習うべきところがいっぱいあるから自分磨きになる

ここを尊敬♥

3 いつもニコニコしてて元気✧
行動力もあるし、グチったりしない前向きなところ✧　男のコみんな「遥は最高」って言う★

2 しゃべり方がかわいい♥
芸能人で言うなら鈴木奈々ちゃんみたいな感じ　元気なんだけど高くてかわいい声✧

1 周りの人に常に気を配れる✧
みんなで飲んでるとき、年下のコもちゃんと楽しめるように気を遣ってるのが分かるの

水野祐香さんの… my mentor ももちゃん師匠

ISM南青山店の店長、百瀬さん　もう15年お世話になってるんだ✧　私のすべてを知ってると言っても過言ではないくらい深いつき合い♥

ここを尊敬♥

3 何歳になってもハデでいること♥
「明るい髪でいよう同盟」を2人で組んでる　もう年だけど頑張ろうって励まし合う日々

2 出世しても変わらない性格✧
ももちゃんはサバサバした素敵な性格のまま♥ 私も偉くなっても腰の低い人でいたいよ

1 旦那さんが主夫のパワフルウーマン★
最初、旦那さんが専業主夫だって聞いてズキューンってきた！　今どきの働く女性って感じ♥

渡辺かなえさんの… my mentor 彼氏師匠

同業者で彼氏の"ひー"♥ 一緒に住み始めてそろそろ1年2カ月経つかな　私が一生懸命買い揃えたロココ調の家具は気にいらないみたい

ここを尊敬♥

3 2時間睡眠でもハキハキ出勤✧
当たり前だけど、ひーはぐずったりしないで出勤する　地味にエライなって思うよ★

2 気がきくところもステキ✧
みんなでレストランに入ったら、誰よりも先に人数分のドリンクを注文しといてくれる

1 食事のマナーがちゃんとしてる♥
ガテン系ってヒジついて食べそうなイメージだけど、ひーはテーブルマナーばっちり

HIKARIさんの… my mentor 中村元樹師匠

プロのサッカー選手でもあり、旦那の会社の社員でもある　そして息子のサッカーの先生でもあり、私の語学の先生にもなってる✧

ここを尊敬♥

3 いろんな国を渡り歩いてる✧
アルバニアでプロとして活動した後、いろんな国を転々としたみたい　苦労してるの

2 プロの選手&スクール講師も♥
うちの息子も通わせてもらってる　プロのサッカー選手に教えてもらえるなんて幸せ

1 4カ国語を操る賢い頭脳の持ち主✧
日本語、ドイツ語、英語、スペイン語がペラペラ♥ 英語は高校の授業でやったら覚えたらしい

MEGUさんの… my mentor 彩師匠

Cute girl

3歳下のお友達　私が13歳のときからの親友だよ✧　結婚&妊娠したばっかりの幸せウーマン　仕事もプライベートも順風満帆

ここを尊敬♥

3 ハデすぎない雰囲気に憧れた♥
私は基本金髪だから、黒髪の彩に憧れるときもあった　顔がハデだから黒髪も似合う✧

2 25歳で会社を起こしたこと
しかも開業から4年で波に乗ってるの！　仕事も恋愛もトントン拍子に進むなんてスゴイ♥

1 1人で会社を起こして経営者に♥
高校も行ってないのに、いきなり通販と不動産の会社を始めてた　それが上手くいって驚き！

花房香央里さんの… my mentor おばあちゃん師匠

今年で90歳になるんやけど、オシャレ好きやし習い事とかもめっちゃしてんねん✧　アクティブなところがすごいと思う♥　大好き✧

ここを尊敬♥

3 なんでもできるおばあちゃん♥
今は水墨画の先生をやってるよ　あと中国語がしゃべれる✧　好奇心旺盛なんだよね★

2 お裁縫が得意でなんでも作れる♥
私が成人式で着た振り袖も、おばあちゃんの手作り　私も習ってたから洋服なら作れる♥

1 とにかく美意識が高いねん
去年「ネイルスクール通いたい！」って言ってた★　ダメやったけど、興味をもつことがステキ♥

ボディメンテ師匠♥

私の好みや体にハマるゴッドハンドを求めてる★

広島の看護学生
(28歳／広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

HIKARIさんの… my mentor

オプティミスタ師匠

青山にあるピラティス&エステサロン✧ 子持ちでも通いやすい場所を探しててたどり着いた 1回やっただけでも体が変わる✧

ここを尊敬♥

3 産後太りが改善されてスッキリ✧
50分コースを1回やっただけでもスッキリするよ キツイ動きはないからオススメ♥

2 トレーナーが体を造ってくれる✧
脚が太いからって脚を鍛えてもダメで、実は猫背が原因とか、そういうことも教えてくれる

1 託児所つきで便利だよ
しかも子供部屋がすぐ隣にあるから、子供の声が聞こえるの そういうのって安心だよね♥

藤本智子さんの… my mentor

清水ろっかん師匠

8年もお世話になってる「FORM高円寺」の清水ろっかん先生✧ 1度の施術で小顔や美脚に変身できるすごい技術の持ち主だよ♥

ここを尊敬♥

3 大事な日の前の駆け込み寺
効果が速攻出るから、キレイでいたい日の前日に行けばとりあえずOKという気軽さも◎♥

2 目が大きくなる効果もあるの
顔のホリが深くなって、目が大きくなったように感じられるから、すっぴんでもデカ目

1 全身の美容矯正ができるところ♥
顔だけじゃなく、骨盤や脚など全身できるから、1回でスッキリした見た目になるのが嬉しい♥

青木りえさんの… my mentor

あゆ師匠

ハタチの頃からあゆさん指名✧ 流れ流れて今は「ラビッシュ」ってネイルサロンで落ち着いてる 好みを知ってくれてるから早い

ここを尊敬♥

3 私の好みを完全に知ってる
好きなのはもちろん、嫌いなテイストも分かってくれてるから安心してお任せできる

2 普通に仲良くなれる人柄✧
あゆさんはお仕事で話してくれてるんだけど、いつの間にか普通の友達みたいになってた

1 美容や健康の知識が豊富✧
いろんな女性のお客さんと話すからだろうけど、マジで情報の宝庫！ いい病院にも詳しい

杉山佳那恵の… my mentor

オリーブスパ師匠♥

朝5時までやってる楽園✧ クタクタの状態で駆け込んで揉みほぐされるのが幸せ✧ 私は恵比寿店が通いやすいからお気に入り

ここを尊敬♥

3 気合いを入れたい日にも行く
疲労回復にもいいけど、ショーとかデートの前日に行くのもオススメ ツヤ肌キープ♥

2 全身アロママッサージが◎♥
さらに、これにヘッドスパをプラスするのがお気に入りコース 月1は行ってるよ

1 オイルを使うからお肌ツルツル✧
マッサージついでに全身がしっかり保湿されるから、肌がキレイになるのも嬉しい特典

百合華の… my mentor

ゆうき姉師匠

「スタジオローズ」っていうエステのゆうき姉を毎回指名してる♥ 2人でお茶するくらい仲良し かれこれ3〜4年くらい通ってるで

ここを尊敬♥

3 サロン以外でも手広く働いてる♥
エステ以外にも昼はネイリスト、夜はバーテンダーと2つの顔を持っとんねん お疲れ様や★

2 ゴリゴリ系も揉む系もどっちも上手い✧
ゆうき姉はゴッドハンドやからめっちゃ上手いで 痛いのが苦手なコにもオススメ♥

1 今の肌の状態を教えてくれるで
自分の肌の状態なんてよく分からんもの 肌に合わせてアドバイスしてくれるのがええ♥

金本かすみさんの… my mentor

リゲルグランド師匠

長年かけて付着していったセルライトや冷え、むくみ対策にピッタリの痩身エステ✧ 揉みこむ圧が強めだから効果が高い気がするの

ここを尊敬♥

3 仕上げのサウナでツヤ肌に✧
最後に20分間サウナに入るんだけど、すごい汗かく 老廃物が出て肌がキレイになるよ

2 ちょっと強めな圧力がツボ
私はイタ気持ちいい方が好きだから合ってる♥ 強く揉まれた方が脚が細くなる気がするし

1 ヤセにくい下半身の改善に◎♥
冷えたりむくんだりするのは下半身から★ 定期的に施術すれば、確実にむくみにくくなる♥

谷 和香さんの… my mentor

MAME師匠

昔働いてたこともある「メディカルエステティックMAME」♥ 辞めたあともお客さんとして通ってるよ キレイで広い院内が魅力✧

ここを尊敬♥

3 シミ取り、リフトアップもオススメ♥
あてるだけで痛くない、レーザー系の施術ならサクッと通える 値段も手頃だし優秀✧

2 最新機器が揃ってるよ
美肌ケアの最新機種がたくさんあるから、最初は色々お試しで使ってみるのもいいよね

1 定期的に通う脱毛コースが◎✧
表参道にあって買い物ついでに寄れる 脱毛コースも苦にならない♥ (妊娠で今はお休み中♥)

美和子先生の… my mentor

きり鍼灸院師匠

ここの樋口先生とは友達の友達だったんだけど、今じゃすっかり仲良し マンションの1室全部1人でやってるのがスゴイ！

ここを尊敬♥

3 出してくれるお茶も好き♥
最後に飲む漢方のお茶もいい ちゃんと漢方医がブレンドしたお茶だから効く気がする♥

2 美肌になるなら石膏パック✧
肌が白くなって、毛穴もキュッと引き締まるのが分かるよ 1回でも効果は出るハズ

1 やったら効果が定着する♥
前は定期的に通ってたけど、最近は安定して顔がシュッとしてきた✧ だからサボり気味

美意識師匠♥

美人な友達と会ってたるみがちな美意識にムチ★

専属モデル（30歳／東京都）
早川沙世

鈴木愛美さんの… my mentor
星野 南師匠

他の雑誌の撮影現場で会ったことあったんだけど、そのときは話さなかったの 後日mixiを通してどんどん仲良くなっていった感じ♥

ここを尊敬♥

3 ママに見えないスタイルの良さ✧
細くて美人だから子持ちに見えない✧ 自分も頑張らなきゃって思えていい刺激になる

2 常に前進してる姿勢がスゴイ✧
会社を経営してるのに、さらに新しく他のことも始めようとしてたりして…アグレッシブ！

1 私より7コ上に見えない美貌✧
美人な顔つきしてる 最初、同い年くらいかと思ったら年上でビックリ！ 若く見える♥

けいこの… my mentor
えりか師匠

ディアマンテ時代のお友達です✧ 滋賀→東京という遠距離ですが、私が撮影で東京に来たときに会ったり、マメに連絡取っています

ここを尊敬♥

3 お客様に対する気遣いが細かい✧
ディアマンテ時代から思ってましたが、人に対する気遣いが細やかで丁寧なのがステキです♥

2 かわいい外見を常にキープ✧
年上に見えません✧ いつもかわいいワンピを着てるし、私もこうでありたいと思います

1 今はネットショップの経営
ディアマンテを退職したあと、かわいいロココ調の小物を作ってネットで販売してます♥

奥山絵里奈さんの… my mentor
軍神 宮島師匠

ミリタリーユニットの先輩♥ "軍神 宮島"っていうのは芸名みたいなもの。見た目から中身までステキな方です

ここを尊敬♥

3 エアガン使いが上手すぎて神✧
同じサバイバルチームとしては、見習いたい点の1つ 披露したら盛り上がりそう♥

2 何事にも動じないハートの強さ✧
軍隊の訓練の様子を録ったんだけど、その時に女性じゃキツイようなワザを軽々とやってた♥

1 スタイルの良さが絶妙なの
ヤセすぎてもなく、太ってもいない、ちょうどいい感じなの常に そのスタイルが好き✧

水野祐香さんの… my mentor
あゆ師匠

18歳からの渋谷友達 同い年なんだけど、今でも黒肌でギャル！って感じ♥ エロイなって思う（笑）。好きなものがブレないのって強い

ここを尊敬♥

3 男を立てられる懐の深さ✧
自分の意見を押しつけないで、男の人に委ねられる大きな女性でありたいと思わせられる

2 人付き合いの良さも抜群✧
彼氏に付き合って朝10時まで飲んだりする★ 自分なら体力的に無理だからエライと思う

1 大人になっても変わらない見た目♥
普通は年を気にして落ち着いちゃうんだけど、あゆは変わらない！ 芯がブレないの✧

早川沙世の… my mentor
一条 葵師匠

あおたんと言えば知らない人はいないよね 沙世より年上なのに見えないし！ ずっと若いまんまの見た目を保ってるのがスゴイ！

ここを尊敬♥

3 歌舞伎町の伝説の人物だよね✧
歌舞伎でずっとトップで現役で…って並大抵の人じゃなし遂げられない偉業がたくさん✧

2 沙世も頑張らなきゃって思える♥
キレイになりたいって気持ちが高まりすぎて、あおたんに会ったあとはエステ行っちゃう

1 会うたびに美人すぎて圧倒される
何回会ってても、やっぱりキレイだなぁって思うよね キレイな人を見るのは刺激になる♥

木村美和子先生の… my mentor
遊佐こころ師匠

お姉さんagehaでお世話になってるヘアメイクさん♥ 遊佐さんにヘアメイクしてもらうと盛れるから、コツを聞いてマネしたりしてる✧

ここを尊敬♥

3 神アイテムを教えてくれる♥
「クマ消しにはDHCの毛穴用下地がいいよ」とか、穴場な商品を教えてくれるから嬉しい

2 遊佐さんと同じ化粧品を買う♥
遊佐さんメイクで人に会うとホメられるの♥ 何使ったのか聞いて、同じ物を買って帰る

1 似合うメイクを教えてくれる♥
例えば、「美和子先生はラメよりパールが似合うよ」って言ってくれたりして、勉強になる✧

中出真菜さんの… my mentor
高校からの親友師匠

仲間の中で私が1番最初に結婚、出産して、他のコは最近結婚ラッシュ 周りがママばっかりじゃない方が自分が老け込まないですむ♥

ここを尊敬♥

3 オススメ化粧品をもらったり♥
主婦になると使うお金が限られるから、友達が「コレいいよー」とかって色々くれてた

2 服やコスメの情報をくれる♥
子育てで引きこもってると老けていくし時代遅れになる 情報は友達からもらってた

1 外に遊びに連れ出してくれた♥
子供で手いっぱいになると外出なんて無理だけど、2時間だけって連れ出してくれて感謝✧

奈々子さんの… my mentor
鳴愛知里師匠

地元が同じ名古屋♥ 名古屋での撮影で偶然会ってから意気投合したんだ 私のサロンにも来てくれる

ここを尊敬♥

3 ちーちゃんはいつもかわいい♥
いつもメイクして前髪巻いてる♥ 最近薄メイクだったからちゃんとしようかなって思う

2 ワンちゃんの話で盛り上がれる♥
トイプードルを飼ってるっていう共通点があるの♥ 一緒にドッグカフェに行ったりする

1 お洋服の趣味が合ってる✧
2人ともふんわりした服が好きだから気が合う✧ ちーちゃんは持ち物も全部かわいい♥

お仕事師匠♥

同じ職業の人でも違う職種でも学ぶべき点はあるよね✧

六本木Bar Lounge Amethyst
代表(29歳／東京都)
独身・子供なし
山上紗和さん

河崎ちのさんの… *my mentor*

河崎あゆみ師匠

うちが入ったミナミのZOOでずっとNo.1やった方があゆみさん✧ あゆみさんが辞めるときに"河崎"という名字をもらったんです

ここを尊敬♥

3 子供がいるからって甘えない✧
あゆみさんは子供がいることを言い訳にしない✧ 1人で立ってはるからホンマにスゴイ！

2 自分にないものを持ってはる♥
例えば、うちは人付き合いが苦手 だけどあゆみさんは上手で、いつも周りに人がいたなぁ♥

1 休まない、サボらないところ♥
何してても常に動いてて、休んでないなって思う✧ マジメでガンコな性格も好きやねん

渡辺かなえの… *my mentor*

関 冬花師匠

昔から仲良しの地元の友達だよ 職業はSHOP店員✧ すっごくお仕事頑張り屋さんなところに刺激を受けることが多いかな

ここを尊敬♥

3 仕事をダルがらないでやる姿勢♥
サボったりしないんだよね♥ 常に全力で仕事に取り組んでて、本当にエライなって思う

2 自分で230万の時計を購入✧
昼の仕事でそれはスゴイ！ 自分、20万のバッグ買って喜ぶなんて小さいなって思った

1 SHOP店員やりつつトレーナーも★
同じ会社内で、店員と加圧トレーナーの2個の肩書きを持ってる。両立させてるからスゴイ✧

山上紗和さんの… *my mentor*

理香ママ師匠

私が唯一姉さんって呼んでいる方✧ 私のお店がOPENしたときに、お客様が「有名なママだから」って連れてきてくださったのが出会い♥

ここを尊敬♥

3 日本一ドンペリを入れたママらしい✧
売り上げが日本一だったから、前にドンペリの本社から招待されたことがあるみたい✧

2 媚売らないしいい顔しない✧
みんなにいい顔したりしない。いつだってブレないから好き♥ 言葉の端々に愛も感じる

1 サービス精神旺盛なところ✧
下のコにアフター行かせてもいいのに、お客様を大事にするから自分だけ帰るなんてしない♥

矢野ユウキさんの… *my mentor*

千春・えりか師匠

10代から職場が同じで仲良し♥ 右の千春は1コ上だけど、中のえりかは同い年 今は一緒にエステを経営してる♥

ここを尊敬♥

3 考え方が大人になった気がする♥
どんなときも、相手の考えを変えるより自分の考えを変えた方が早いって2人に教わった

2 仕事熱心な姿を見て頑張れる✧
えりかは仕事熱心✧ 常にどうすればいいか考えてくれてるから、私のヤル気もみなぎる！

1 面倒見がよくて助けられた✧
仕事の面でも恋愛面でも、千春は相談にのってくれた 本気でケンカしたときもあったな♥

若林奈緒さんの… *my mentor*

藤岡師匠

私が昔務めていた会社の同僚が彼女✧ 同期だけど年齢は下★ 27歳くらいで若いんだけど、会社をまとめる立場にいるっていう強者

ここを尊敬♥

3 人を怒らずに動かすのが上手♥
私は下のコを怒ってたけど、彼女を見てやめた！ 怒らずに、相手を動かす方法を模索中✧

2 誕生日には贈り物をくれる♥
仕事脳になると周りの人のこと忘れがちだけど、彼女は付き合いもよかったからステキ✧

1 とにかく仕事に常に全力✧
終電に間に合わないなんてザラ！ 休みの日もセミナー行ったりして、常に仕事に夢中★

佐藤加奈子さんの… *my mentor*

ぱっちゃん師匠

大阪から北海道に遊びに来てくれて出会う♥ ぱっちゃんは、当時ハンドメイドのアクセを売ったりしてたよ

ここを尊敬♥

3 OVER30には見えない✧
オシャレだし、もっと若く見える✧ 多分気持ちが若いままなんだろうなって思うよ

2 通販サイトが作れちゃう♥
私のウィッグのサイトも彼女が作ってくれたの✧ 分からないことを助けてもらってる♥

1 話してると気持ちが高まる✧
昔は一緒にネットショップの撮影したりしてて、話し合うのが刺激的で楽しかったな

岸川菜月さんの… *my mentor*

長島真衣師匠

読モ関係のお仕事で知り合ったのがきっかけ♥ 仲良くなるにつれ、向上心の強いところが見られて感銘を受けてた

ここを尊敬♥

3 やると決めたときの早さ✧
行動を起こすのがすごく早くて、やると決めたらパッと始められる決断力に憧れます✧

2 責任感が強いから頼りになる♥
自分がしたことの責任をきっちり取る覚悟が強いから、周りの人も安心して任せられるね

1 お姉さんになるにつれ欲望が増える♥
向上心が強い彼女✧ 年だからってやりたいことをガマンしないでいいんだと分かった

伊吹奈々さんの… *my mentor*

キリーク美奈子師匠

昔、占いを習ってたんだけど、その先生がキリーク美奈子師匠♥ すごく明るいオーラが出てる方で、私を良い道に導いてくれた恩師です

ここを尊敬♥

3 ネガティブな考えがなかった♥
先生の中には、絶対マイナスな考えが存在してなかったと思う 私も釣られて前向きに✧

2 常に占いの勉強をしている姿♥
時間があれば、大きな神社のご神体の側に行ったりして気を高めていました 勉強熱心♥

1 先生と会うと明るくなれる♥
常に明るいオーラが出てる方だったので、会う度にこっちまで明るい気分になれました

BOSE®

¥22,890

ウルトラ・コンパクトなワイヤレススピーカー♥

手のひらに収まるサイズのSoundLink Mini Bluetooth speakerは、臨場感溢れる本格サウンドが体感できる優れもの★　スマホやタブレットに収めた音楽や動画などのサウンドを、いつでもどこでも楽しみたいお姉さん世代にぴったりな高音質ワイヤレススピーカーです♪

携帯性×耐久性×ファッション性のマルチプレーヤー♥

重さはわずか655g。コンパクトなサイズからは想像できない高音質で、本体は頑丈なアルミニウム製。Bluetooth内蔵のスマホやタブレットで音楽をワイヤレスで聞けるよ★　充電式で最大7時間楽しめるのも魅力✧。別売りアクセサリーのソフトカバーでファッション性もアップ♪

PHOTO_Nobuyuki Sasaki

ボーズ・インフォメーションセンター
0570-080-020　http://www.bose.co.jp/SLMininr

愛し愛され満たされることが美の方程式♥
恋愛難民になることは少ないけれど、
結婚には迷う等身大のLOVE&SEX事情!!!

アンケート回答者の平均年齢28.4歳

あなたはどのタイプ？

1位　全方向肉食女子♥
2位　仕事肉食女子♥
3位　恋愛肉食女子♥

彼氏や夫はいますか？

YES 68%
NO 32%

結婚してますか？

未婚 60%
既婚 27%
バツ有 13%

セックスの平均回数は？

1位　週1回♥
2位　週2〜3回♥
3位　週3〜4♥

今までの経験人数は？

平均18.2人

結婚したいですか？

YES 80%
NO 20%

いくつまでに結婚したいですか？

1位　30歳までに♥
2位　すぐにでも♥
3位　35歳までに♥

恋愛相手に求めるものは？

1位　顔・ルックス
2位　愛情
3位　価値観の一致

読者372人に大調査!!

アラサー世代の恋愛&結婚&SEX白書

彼がいても結婚に踏みきれない…。週に何回セックスしてる？　イッたフリしてるのは私だけ？　372人のアンケートから読み解くお姉さん世代のLOVE&SEX。
女として人生の過渡期を迎えた今だからこそ知っておきたい“生”と“性”の本当のこと♥

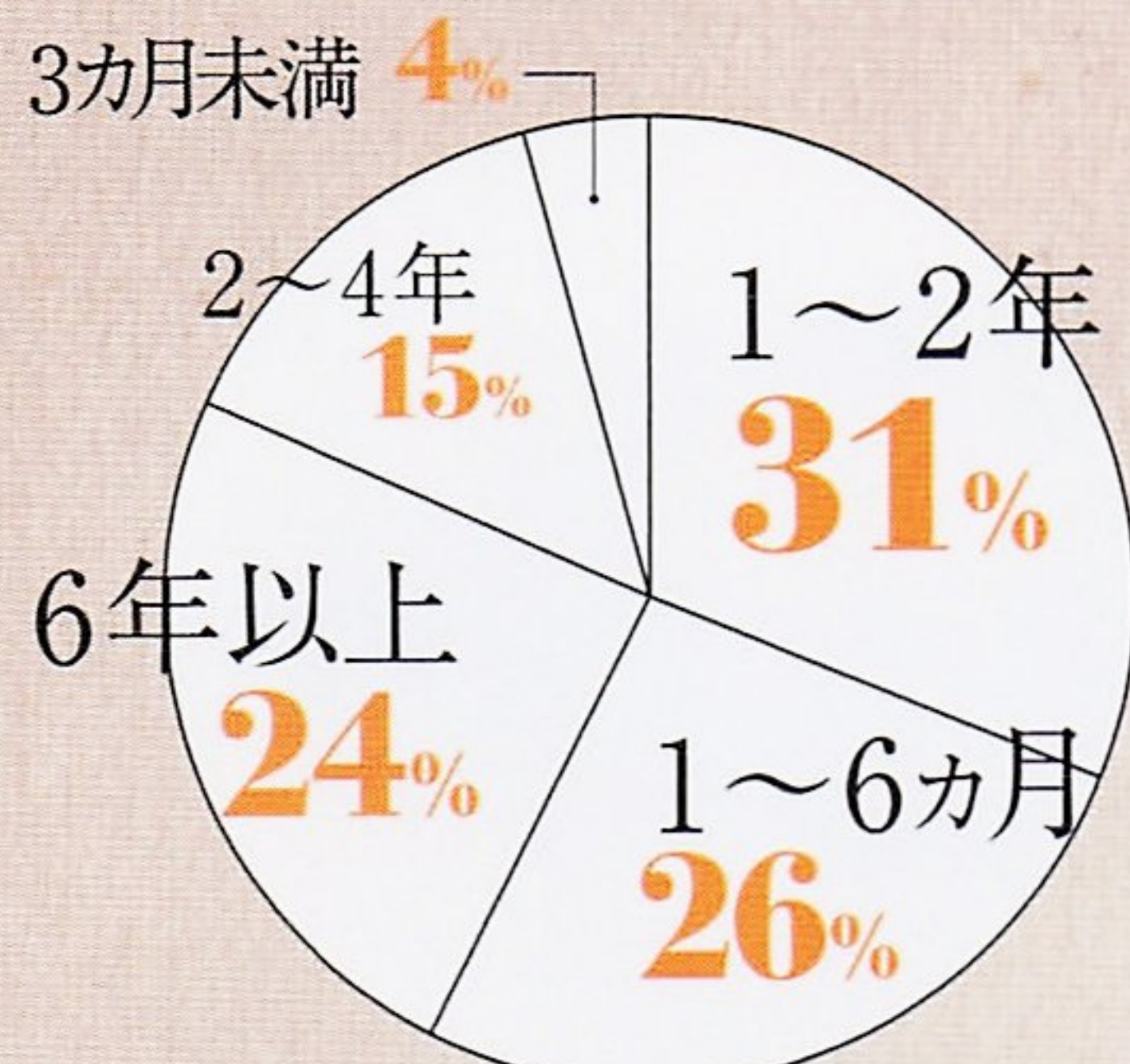
PHOTO_Nobuyuki Sasaki(P103-104) TEXT_Midori Sasaki SPECIAL THANKS_LClove cosmetic

妥協じゃないけど本望でもない💧 先の見えない恋愛はやめるべき？

Report.1 今彼で覚悟ができない恋愛事情♥

たくさん恋して痛い目だってみて、男を見る目も養った😊　それなりに出会いもあるし恋愛に関しては充実してるはずなんだけど…

つき合っている期間は？

期間	割合
1～2年	31%
1～6ヵ月	26%
6年以上	24%
2～4年	15%
3カ月未満	4%

ちなみに既婚者も含めた回答♥　独身のコのほとんどは6カ月～2年。別れるときはスパッと別れる傾向が強い一方で、「別れたりしつつも3年」（あん・26歳）というズルズル型や同棲4年など長い春型も存在😊

恋愛相手に求めるものは？

順位	項目	割合
1位	顔・ルックス	29%
2位	愛情	24%
3位	価値観の一致	19%
4位	経済力	15%
5位	安定感	7%

「昔はオラオラがカッコイイと勘違い💧　今は優しく包み込んでくれる人がいい♥」（ざいら・32歳）など、20代前半までと比べると好みが激変♥　また1位に関しては「ケンカしても顔がよければ許せる✧」（えみ・28歳）と核心をついた回答もあったよ😊

告られテク&エピソードを教えて！

「仕向けるというより気に入られるように会話に気を使った😊」（ぷりん・30歳）。これでダメなら、「このままの関係なら距離を置こうと言ってみた」（ベティ・33歳）。ハッキリしない男には白黒つける覚悟で挑む必要も!!　ダメなら気持ちを切り替えて次を探そう✧

彼とつき合ったきっかけは？

順位	項目	割合
1位	ずっと友達だったけど、気づいたら大切な存在	32%
2位	友人の紹介で知り合って自然に近づいた	21%
3位	仕事で会ってよく会ううちに仲良くなった	17%
4位	お客さんとしてお店に来たことで知り合った	15%
5位	高校時代の先輩やクラスメイト	6%

その他、勤務先の同僚や先輩、行きつけのバーや勤めるお店の関係など、いずれも日常の交友関係で出会って進展することがほとんど★　また「久々に帰省したときに昔の知り合いと再会し意気投合。」（みどり・32歳）など、地元も守備範囲。まれに「出会い系で」（優・34歳）という人も。

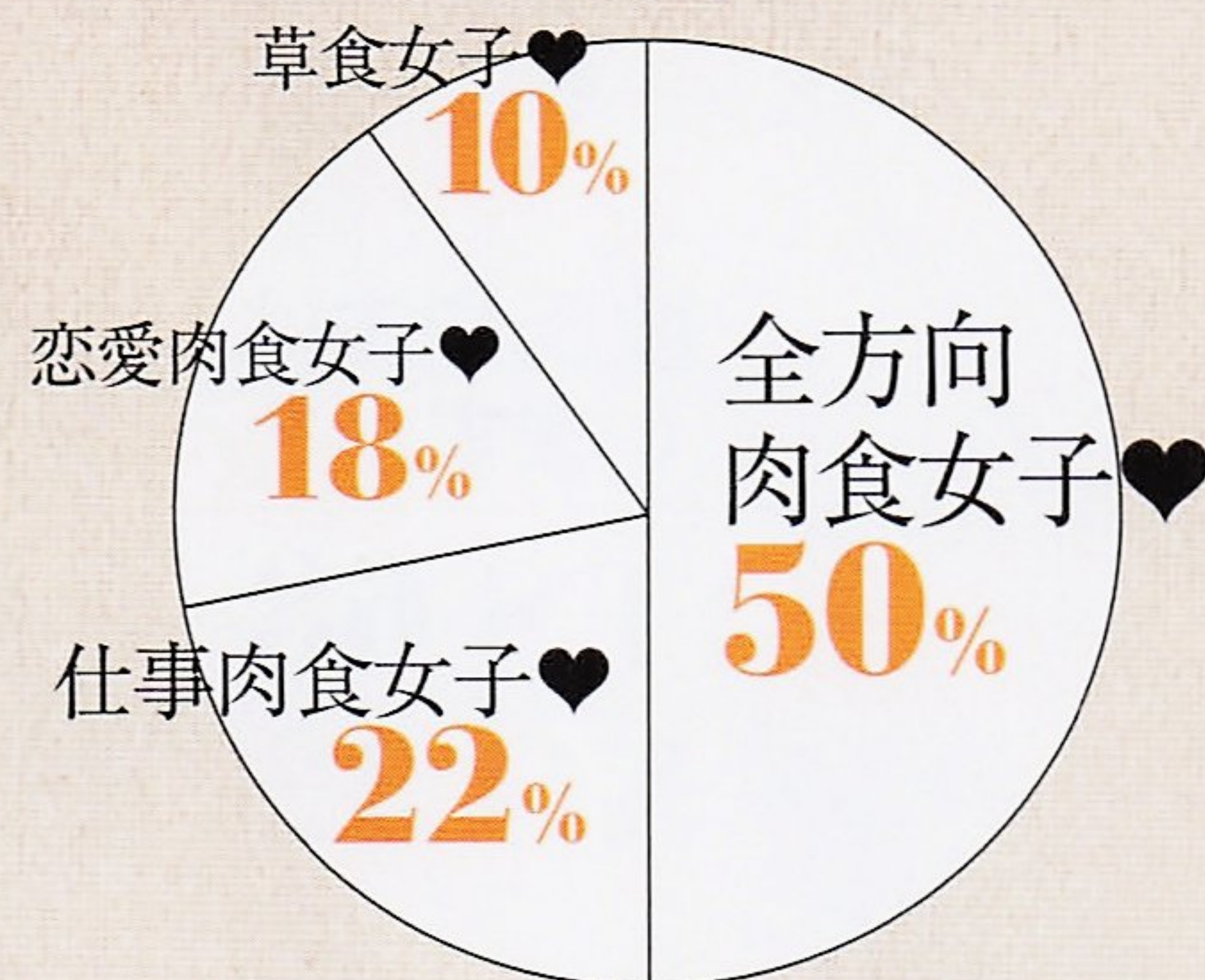
どんな恋愛が理想？

順位	項目	割合
1位	優しさと愛情があって思いやりに満ちた関係	30%
2位	不安がなく信頼&安定感がある関係	23%
3位	お互いに自然体で受け入れられる関係	19%
4位	成長し合えて尊敬し合える対等な関係	11%
5位	身体の相性がよくコミュニケーションがとれた関係	7%

「相手と合わない部分をだんだん合わせていける恋愛がいい」（のん・31歳）というように、お互いに歩み寄れる関係であることがベース！　ある意味、年齢が上がるにつれ相手に求める中身のハードルは上がってきていると言えるかも。身体の相性を重視する意見もランクイン★

あなたはどのタイプ？

仕事にも恋愛にも貪欲な"全方向肉食女子"がおよそ半数も😊　次に多い"仕事肉食女子"では、「仕事が一番で恋愛はたしなむ程度」（ゆか・27歳）のように、決して恋愛に消極的なわけではないけど仕事の邪魔になるならしたくないという意見が多かった♪

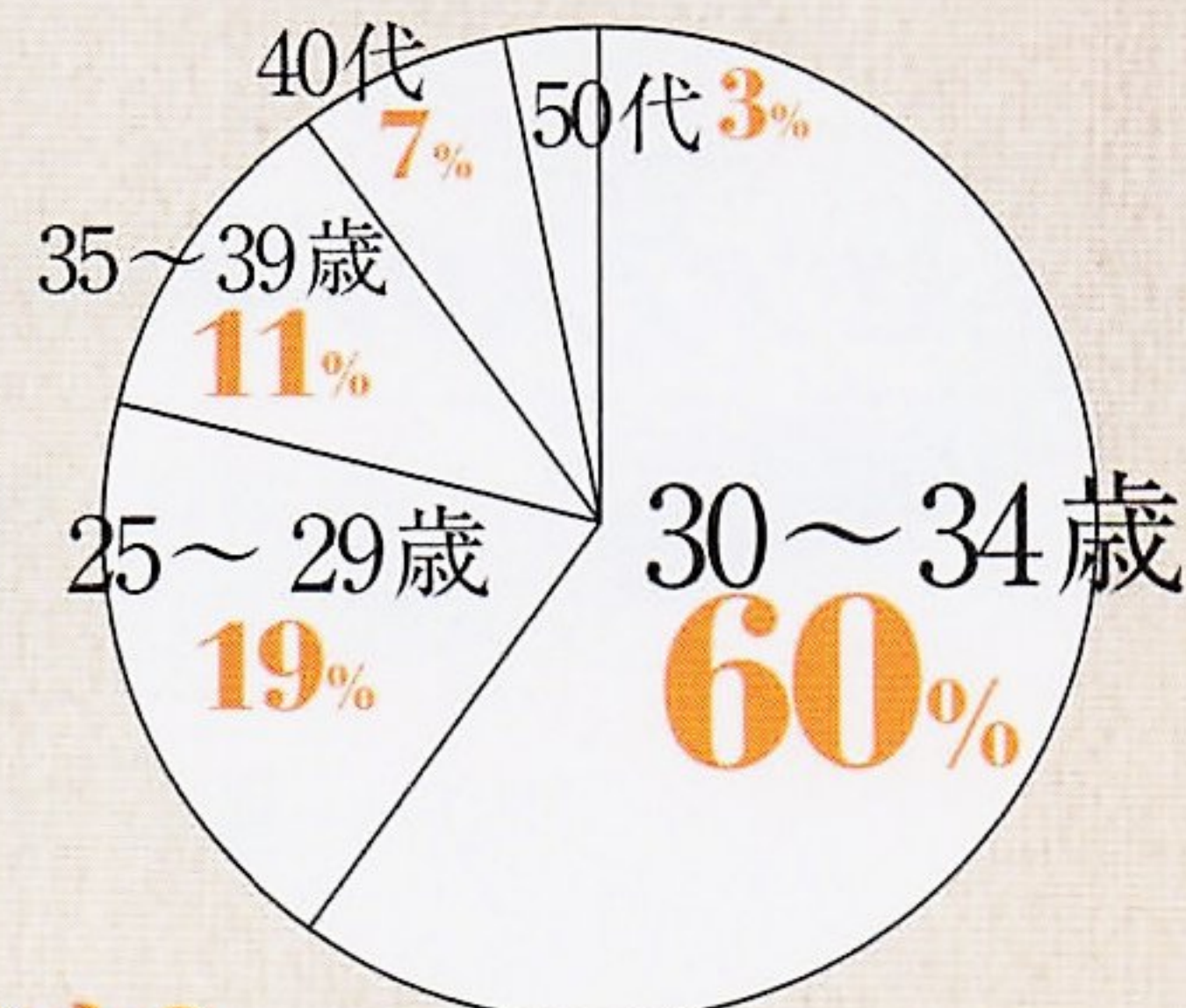
タイプ	割合
全方向肉食女子♥	50%
仕事肉食女子♥	22%
恋愛肉食女子♥	18%
草食女子♥	10%

今、彼氏や夫はいますか？

YES	NO
68%	32%

7割近くが人がパートナー有り。NOでも「彼氏じゃないけどいい感じ」（有紀・28歳）というコもいて男っ気が全くないわけじゃない♥

彼の年齢は？

傾向としては20代でも30代でも年齢差は同い年～6歳上くらいまでが最も多くて、年下の割合はかなり少なめだった★

年齢	割合
30～34歳	60%
25～29歳	19%
35～39歳	11%
40代	7%
50代	3%

彼の職業は？

順位	職業	割合
1位	サラリーマン(営業)	35%
2位	経営者	22%
3位	サラリーマン(IT系)	15%
4位	飲食業	13%
5位	アパレル	8%

特筆すべきは2位の経営者✧　独立起業してるコや夜職のコの彼氏に多かったよ♥　また、6位以下の業種には建設業、運送業など。職種ではデザイナー、競馬関係、整体師などバラエティに富んだラインナップ♪

読者のお悩み相談室 恋愛編

独身のお姉さんが答えます♥

お悩み5 気になる人に自分を印象づけたいけどどうすればいい？

杉山佳那恵さん：私なら好きな人の友達に、いい印象を与えるな♪　友達から好きな人に又聞きさせるって作戦♥　親身に話を聞くだけでもいいかも😊

お悩み4 世話がやけるかわいい人が好きで、ついつい尽くしすぎてしまう💧

早川沙世：好きになったら尽くしたくなるよね♥　でも与えすぎると相手も甘える。そんな時こそ自分の時間を作って追われる女にナリナサイ！

お悩み3 みんな一日に何回くらいメールで連絡を取り合ったりするもの？

牧内美奈子さん：1日3～10回くらいLINEでやりとり♥　あと「仕事行くよ」「終わった」「おやすみ」のTELで声聞いてる♪　私的には10回のLINEより1回のTELが大事✧

お悩み2 追いかけられると逃げたくなるし、追いかけると逃げられるんです💧

LALAさん：追いかけるにしても追われるにしても、相手を意識しすぎるからそう感じていまうのかも♪　一時的に趣味や仕事に集中してみては？

お悩み1 友人から恋人関係になるためにはどうしたらいい？

荒木さやか：私の場合はなりゆきでそうなったから、あえて言うなら自然体でいることかな♪　気になりだすと相手も気づくハズ、さりげに接近♥

焦ってはいるけど優秀な遺伝子を残したいから慎重になる!?

Report. 2

出産願望が高まるお姉さん世代の結婚観♥

結婚はしたいけどこの人でいいのか迷う…。とはいえ出産を考えたらのんびりもしてられない!! 既婚お姉さんの統計も参考にしてね

結婚してますか？

未婚	既婚	バツ有
60%	27%	13%

372人中223人が未婚！ そこで結婚に対して漠然と抱く不安を聞いてみると…。「自由に使えるお金が減りそう」（みく・30歳）。「金のある男は遊ぶし金のない男は無理だし」（key・28歳）「相手の身内とのつき合いがしんどそう」（ハイチュウ・27歳）。

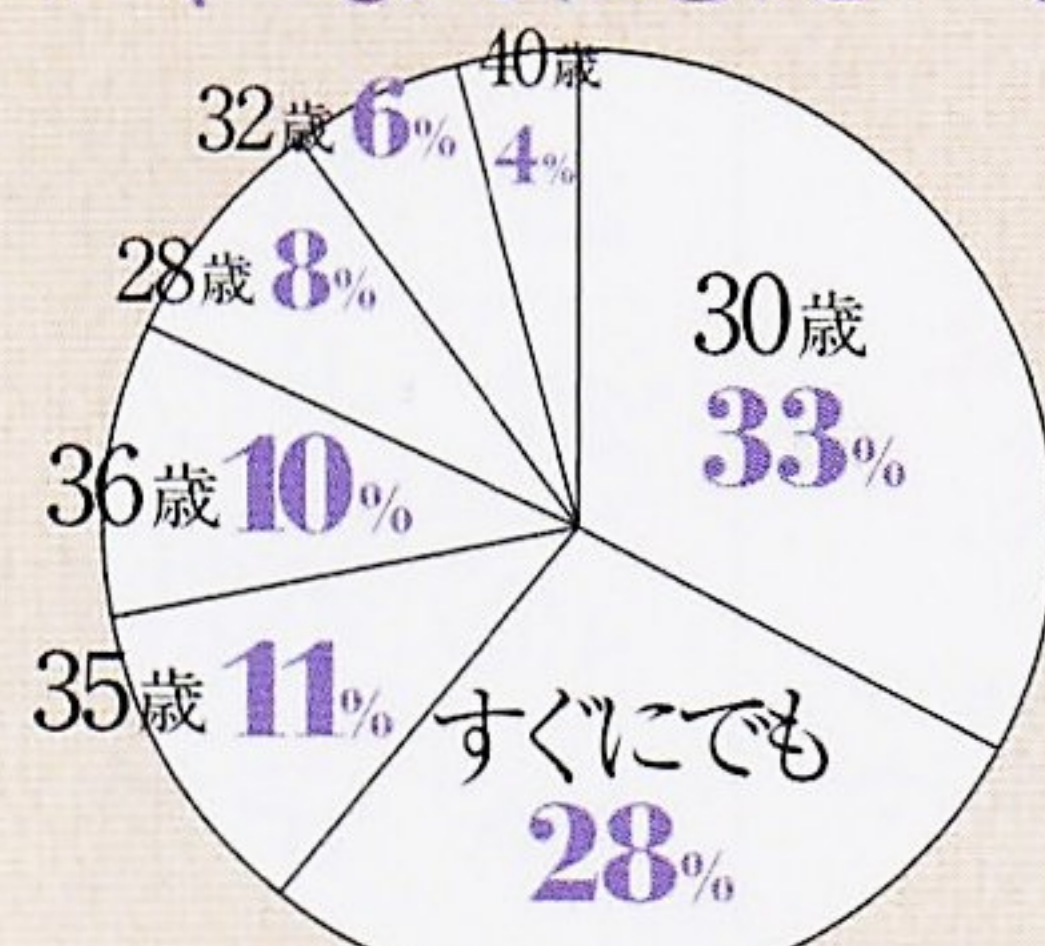
独身の場合♥

結婚したいですか？

YES……80%

NO……20%

いくつまでにしたい？

年齢	%
30歳	33%
すぐにでも	28%
35歳	11%
36歳	10%
28歳	8%
32歳	6%
40歳	4%

20代では「30歳までに1人くらい身ごもりたい」（ポヘ・26歳）とまだ余裕 30代になると「子供欲しいからすぐにでも」（愛美・30歳）と虎視眈々な回答多数♥

結婚したい理由は？

順位	理由	%
1位	子供が欲しくて	31%
2位	友人が結婚し出した	20%
3位	パートナーが見つかった	19%
4位	友達の赤ちゃんを見て	15%
5位	若いママになりたくて	5%

「年齢的に子供を産んでおかないと」（なみ・33歳）と出産年齢を意識した回答が最も多く、次に「周りが結婚ラッシュ」（優子・29歳）など焦りも引き金に。したくない理由では、「結婚したい相手がいなければしなくていい」（志保・29歳）と、マイペース派が多かった♥

今の彼と結婚したい？

YES……24%

NO……47%

わからない 29%

彼はいるけど結婚となると躊躇してしまう人が約半分という事実が浮き彫りに!! 「彼からプロポーズされればなくもない」（しの・27歳）という受け身派も多数♪

結婚相手に求めるものは？

順位	項目	%
1位	経済力	39%
2位	思いやり	18%
3位	愛情	14%
4位	優秀な遺伝子	12%
5位	価値観の一致	6%

左記以外に柔軟性、フィーリング、包容力、セックスの相性、顔とルックスが挙ってました！

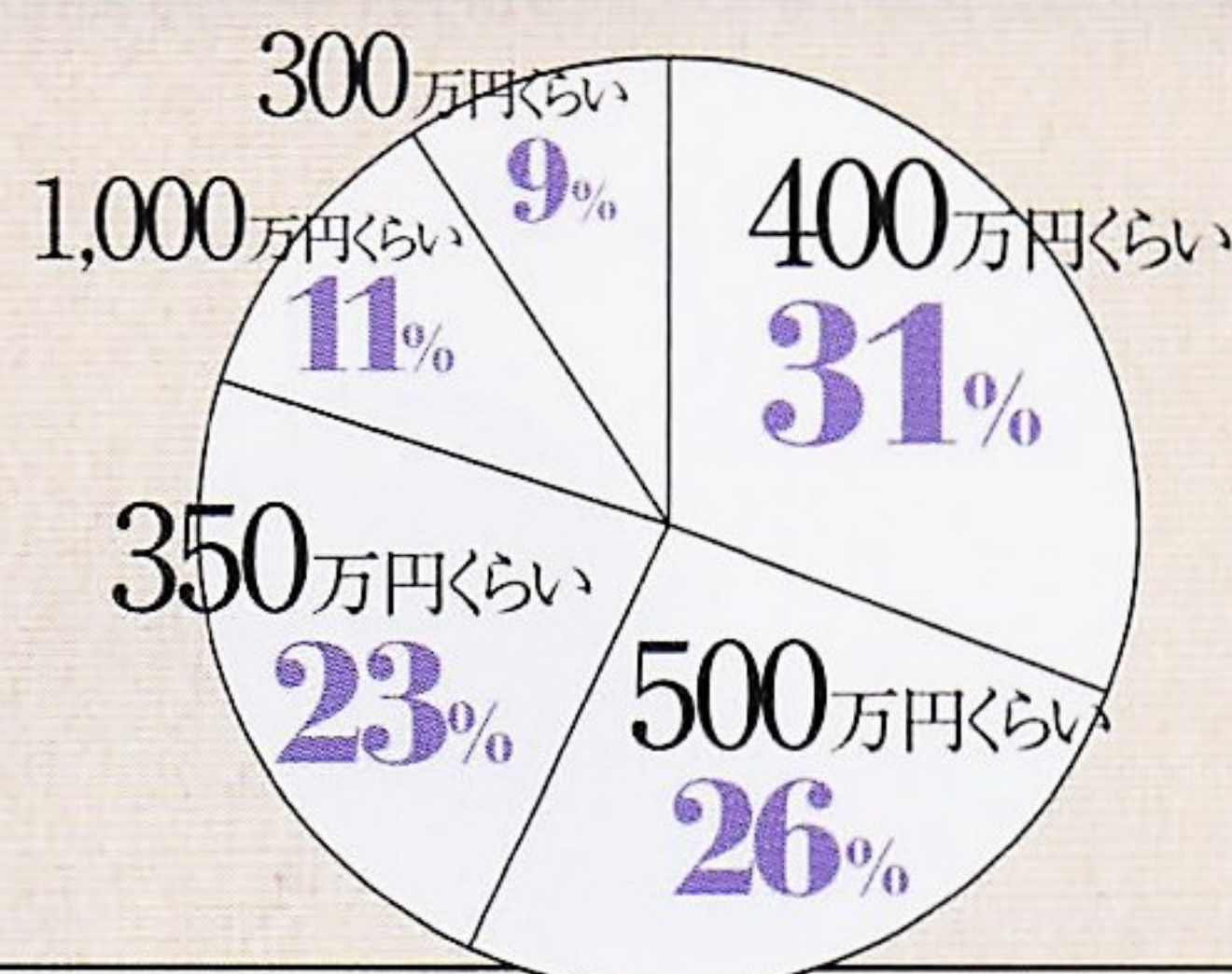
既婚の場合♥

旦那様の年収は？

年収	%
400万円くらい	31%
500万円くらい	26%
350万円くらい	23%
1,000万円くらい	11%
300万円くらい	9%

世の中の平均年収と近いことに注目！ バツ有り読者からは「いくら稼いでいてもお金に対する価値観が違うと使わせてもらえないこともある」（恵里・33歳）という声も。また「金があると浮気する」（まみ・32歳）なども結構聞こえてくるので、お金があるのも良し悪し

式を挙げた人の平均費用は？

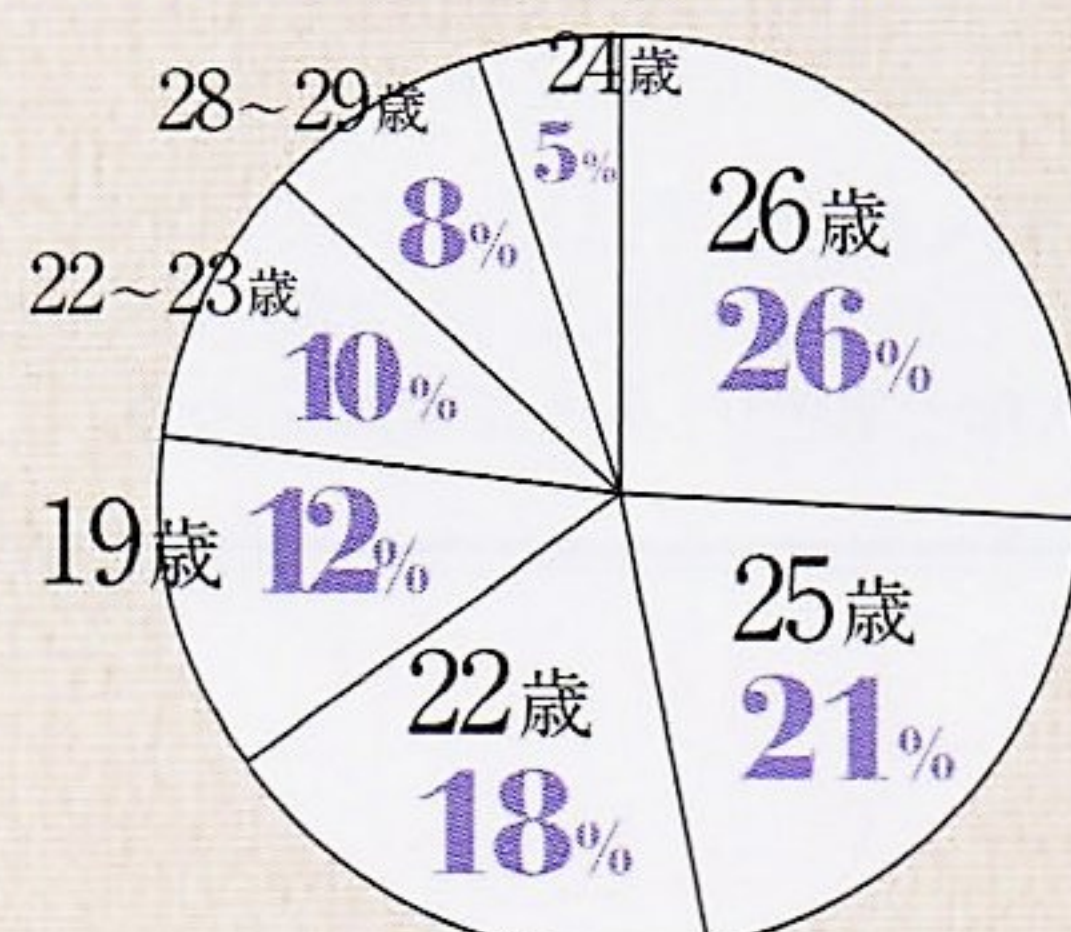
順位	費用	%
1位	400万円くらい	38%
2位	500万円くらい	23%
3位	350万円くらい	19%
4位	1,000万円くらい	15%
5位	300万円くらい	5%

1,000万円レベルもいるけど、「地元のホテルで結婚式と披露宴を挙げて大体400万円くらい♥」（祥子・29歳）。このへんが費用の相場だよ

結婚を決めた理由は？

順位	理由	%
1位	彼の優しさと愛情	31%
2位	子供を授かった	23%
3位	つき合いの延長で	21%
4位	経済力など条件で	17%
5位	適齢期だったから	8%

子供以外の理由では、「一番辛いときにそばにいてくれたから。この人とならどんなことでも乗り越えていける気がした」（さら・32歳）。「一緒にいても苦じゃない。生活力がある」（ルミ・31歳）などなど♥

結婚した年齢は？

年齢	%
26歳	26%
25歳	21%
22歳	18%
19歳	12%
22～23歳	10%
28～29歳	8%
24歳	5%

全員が10～20代で結婚していた！ 若くして結婚したコには授かり婚も多い模様★ 授かり婚は離婚率も高いけれど「19のとき結婚したいタイミングで授かった」（香澄・30歳）のように、"この人となら"という気持ちが前提にある場合、円満なコが多いみたい♥

読者のお悩み相談室 結婚編

既婚のお姉さんが答えます♥

お悩み10 すばり!!! 結婚によって失うものって何ですか？

中出真菜さん

自分のために使える時間とお金がなくなる できちゃった結婚だったので余計にそうだったかも！ 女子旅は結婚前に行っとくべき

お悩み9 相手の家族や小姑とうまくやっていけるか…すごく不安

けいこ

最初は出しゃばらず控えめに♥ 様子を見ながら、少しずつ自分の意見を言っていくといいと思います♪ あと笑顔も忘れずにね

お悩み8 幸せな結婚をしたい!! どんな男性が結婚に向いてるの？

醍醐あすかさん

どんな状態の自分を出しても、ちゃんと受け止めてくれる人だよね！ 結婚っていいときばかりじゃないから あとソコソコの経済力

お悩み7 結婚式の費用ってどれくらい貯めればいいものですか？

久野泰子さん

私が100万円、彼が200万円貯金！ 表参道でお披露目パーティ、彼の地元・九州で披露宴をしたよ♥ 総額500万円くらいかかったかな

お悩み6 結婚相手と思える人にまだ巡り会わない！ 見極め方のコツは？

水野祐香さん

自分の中で譲れない結婚相手の条件ってあるよね？ それを考えるのが見極めるコツにつながると思う♥ あとは該当する人を探そ

セックスレス知らずのココロと身体！キープできれば女は無敵？

Report.3 愛され続ける女性でいるための秘訣♥

セックスで快楽を得ると脳に刺激が与えられ、女性ホルモンが分泌されます♥　エステよりも癒しよりもアラサー世代にその効果は絶大😊

女ホルの活性化で女度増!! セックスは究極の美容法♥

人生の伴侶探しと共に、落ち着き出すお姉さん世代のセックス事情。ちなみに女性ホルモンは10代後半から増え続け、20代後半には理想的なバランスを保ち、30代前半でピークを迎えます♥　この黄金期に上質のセックスで愛されることで、美しさに磨きをかけられるのです♪

セックスと美は関係あると思う？

関係ある	94%
相手による	6%

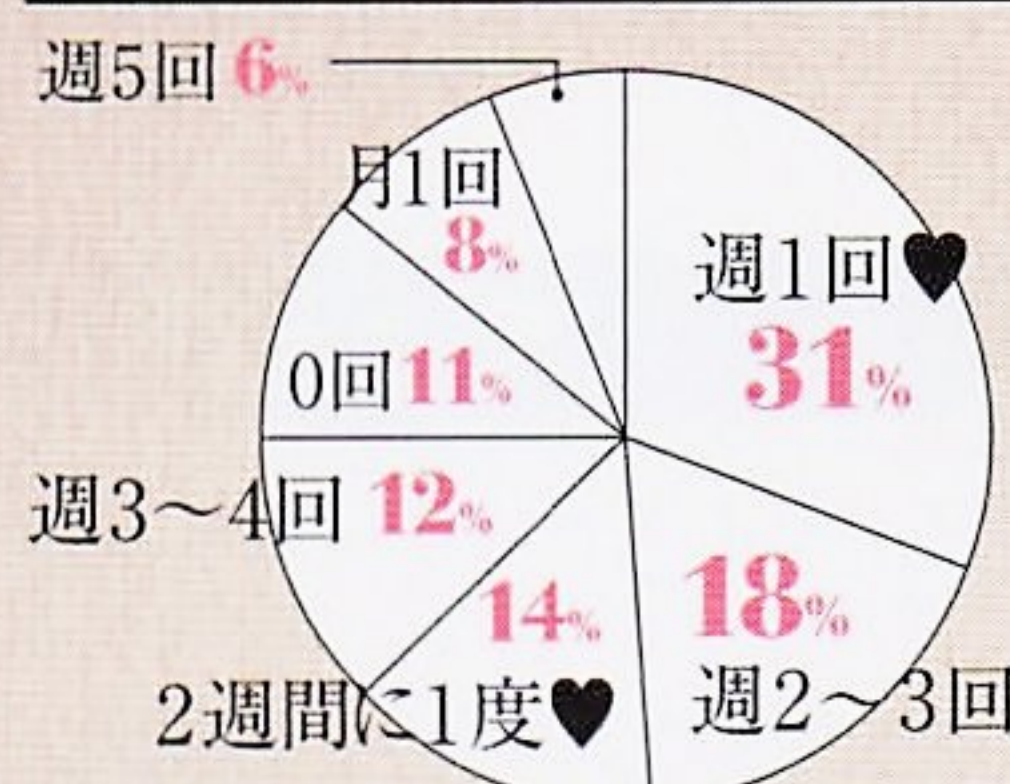
愛される充足感や安らぎが美につながるという声に加え、「エッチした翌日は寝不足なのになぜか化粧ノリがいい」（ゆう・33歳）と、女性ホルモンを活性化させる何かを実感する声も♥

今までの経験人数は!?

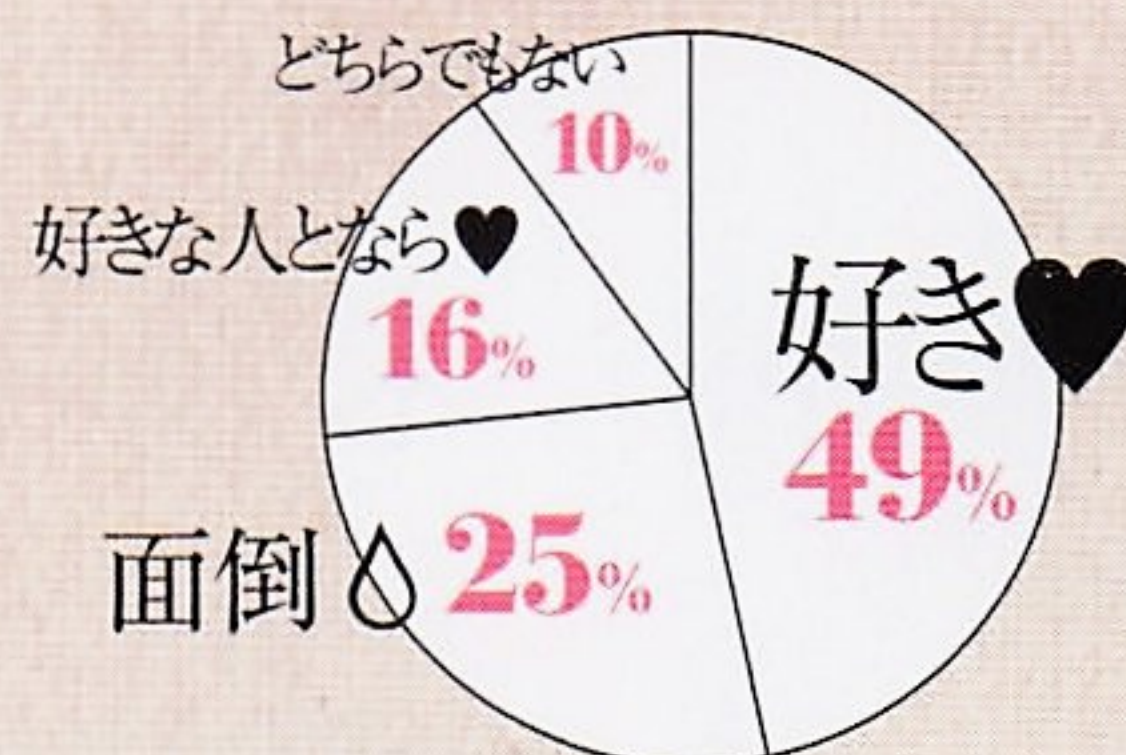
この数字、多いと見るか普通と見るかはあなた次第。また、経験人数の多いコはハタチ前後の若い頃に経験が集中。その後は特定の相手と落ち着いた関係を築いているっぽい♥

平均 **18.2人**

セックスは週何回？

週1回♥	31%
週2～3回	18%
2週間に1度♥	14%
週3～4回	12%
0回	11%
月1回	8%
週5回	6%

特定のパートナーがいるコへの質問♥　週5のカップルもいれば0回というセックスレスカップルまで様々だけど週1～3回が約半数。1カ月に1回のコはセックスレス予備軍？

セックスは好きですか？

好き♥	49%
面倒💧	25%
好きな人となら♥	16%
どちらでもない	10%

好きと回答したコには、「エッチが嫌いな人なんているの?」と逆に聞き返されることも多かったこの質問ですが、嫌いじゃないまでも「最近は面倒💧」（chuchu・29歳）というコもかなりの人数！

断られたことのない誘いテク&エピソード♥

これからの相手なら「エロめの格好でお酒」（ブル・33歳）。その後、「店の外でキスしちゃう♥」（リカ・27歳）という展開★　関係が深まって以降は、「優しく服を脱がす」（G・28歳）や、「コスプレを着て現れる」（唯・31歳）など大胆かわいく♥

相手と自分、どちらから誘うことが多い？

1位	相手から♥	66%
2位	お互いに♥	23%
3位	自分から♥	11%

初期の頃には男性側から誘ってほしいのが女心。中には「新規の相手のときは自分から」（ユッキー・33歳）。というコも♥

セックスの相手は？

1位	彼	46%
2位	旦那様	28%
3位	セフレ	9%
4位	不特定多数	8%
5位	元彼	4%

セフレは常勤ではなく彼氏がいない時期などに出現♪　不特定多数としている場合も完全なる他人とはほぼ無し。また、「元彼とたまに」（えりか・30歳）というコも少数ながら存在。元彼はなんだかんだ気心が知れてるから楽っちゃ楽？　なかには「彼の友達と」（葵・26歳）という声も。

好きな体位は？

1位	正常位	44%
2位	寝バック	19%
3位	騎乗位	15%
4位	座位	8%
5位	立ちバック	4%

好きだからといってそればっかりがいいわけじゃないのは大前提♥　いろいろ試しながら、「騎乗位では彼の腰の下に枕を入れて少し斜めになってするのが好き」（宏美・32歳）。「毎回3体位くらい試す！」（咲・26歳）と、気持ちいい方法や2人のやり方を探っていくのもセックスの醍醐味♥

相手にしてほしいことは？

1位	ぎゅっと抱きしめる	31%
2位	体全体への長めの前戯	22%
3位	唇と指でソフトな愛撫	19%
4位	乳首を唇でコロコロ転がす	12%
5位	吐息まじりで耳を愛撫	8%

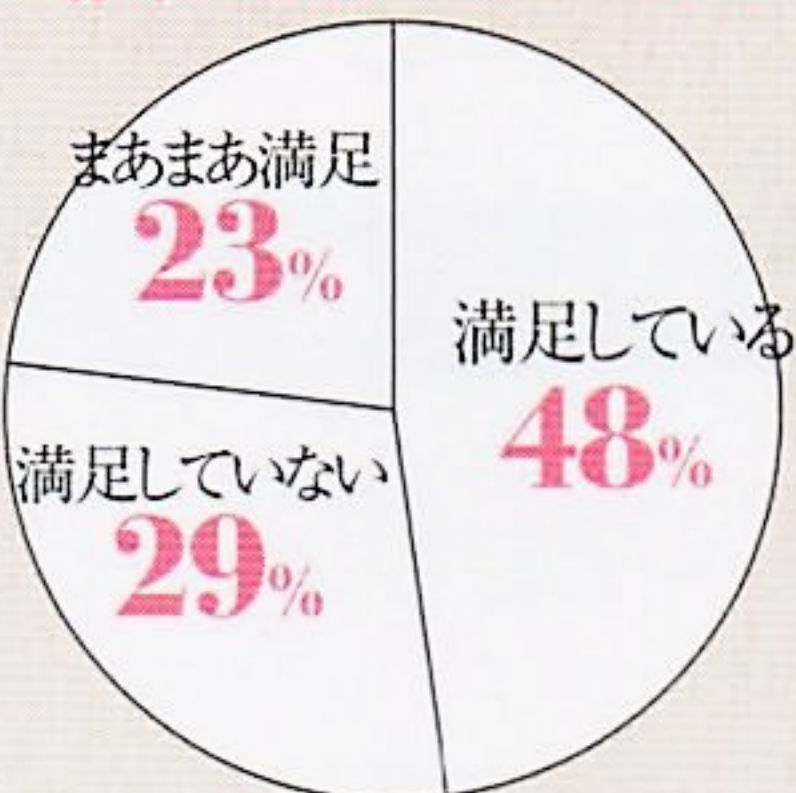
その他、電マを使ってほしい、尽くしてほしい、頭をなででおでこにキス、添い寝、キスしながらの挿入などなど!!　みんな結構乙女♥

今のセックスに満足している？

満足している	48%
満足していない	29%
まあまあ満足	23%

「好きな人とならオールOK！」（アサイー・27歳）という回答もあれば「前戯をスルーするからイヤ」（あみ・35歳）という悲しいコメントも💧

やんわりダメ出しするテク&エピソード♥

「いいポイントのときだけ声を出すとか気持ちいい方向に誘導。間違えてるときはこっちがいいなって言う」（梓・30歳）。「スローセックスの本を与えた」（サナ・25歳）。なるほどね♥

どんなときにしたくなる？

1位	一緒にイチャイチャしてるとき	30%
2位	生理前後	22%
3位	相手を好きだと感じたとき	19%
4位	精神的に余裕があるとき	13%
5位	寂しくて甘えたいとき	8%

その他、寝る前や眠れないとき、ご無沙汰なとき、お酒飲んだとき、キスしたときなど。「大きい仕事の前夜」という男前コメントも😊

読者のセックスエピソード

相手に幻滅したことや、されたこと、今までで一番良かったSEX、悪かったSEXをご紹介♥

Episode 1 超気持ちよくて夢中になるほど足も一緒につっちゃう💧

前戯もいっぱいしてくれて夢中になってたら、もうちょっとでイクってときに足がピーンとつって悶絶💧　あと立ちバックしてる彼の姿をたまたま鏡で見て吹いた(笑)。立ち方ヘン！（ひかる・27歳）

Episode 2 小さすぎるアレは自分がユルイ気がしてきて恐怖💧

バイブを侮っていたけど初めて行為に取り入れたときはスゴイ！の一言♥　予想よりはるかに小さかった人がいて、もう、何とも言えない感じで自分がユルいのかと不安になった💧（ぽち・25歳）。

Episode 3 無茶苦茶な手マンのあと手を念入りに拭かれた!!

指を激しく出し入れされて、気持ちいいより違和感しかなかったあの前戯。しかも手マンしたあと、目の前で眉間にシワを寄せた顔で超念入りに手を拭かれたっていう💧　イヤならやるなよ!!（由香里・27歳）。

Episode 4 憧れの先輩はデカチンのオナニストでした💧

高校時代の先輩とサシ飲みのチャンス到来♥　いい感じになって持ち帰ったものの、既に泥酔状態。キスの後、いきなりの挿入で痛いわ、大きくて入らないわ!!　しまいには隣でしごいてるし…💧（乱・31歳）。

Episode 5 ピクミンたちの不意打ちで彼氏が不能になった😿

めっちゃ盛り上がってる最中に、TVからピクミンの音楽が流れてきて中折れ(笑)。再チャレンジしたけど、「そして食べ～られる～♪」のフレーズが頭から離れずムリだった😿（アサイー・27歳）。

第1章　ラブ&セックスライターに聞く!!

エロくなくてもセックスフル！

週1で愛され続ける女性は頑張りすぎない♥

セックスレスなんて言葉とはまるで無縁で、パートナーともずっとラブラブ♥　そんな女性になれますか？ 教えてピンク先生 ！

読者お悩み相談室　セックスレス編　ピンク先生が答えます♥

お悩み1

お互いにしたい感情がなければセックスレスでも問題はない？

セックスの目的は「愛の交換」「コミュニケーション」「性欲の解消」「快感」「子作り」など様々。したくなければしなくても済む社会になっていますから、お互いがそれでいいなら問題ないと思います♥

お悩み2

彼の仕事が忙しく1年くらいレス💧　解決策はないでしょうか？

仕事モードの鎧を脱がないとプライベートな時間に没頭できません。1日30分でいいので仕事のことを一切忘れる時間を作ること、彼の心と身体がリラックスできるようにサポートしてみて下さい♪

お悩み3

彼の性欲が淡白な場合、アップできる方法ってありますか？

食の細い人を大食いに変えるくらい難しいですね。ガッつかないのも個性。浮気をしにくいという長所だと思って受け入れてみては？　ただし、疲れや病気などで性欲が落ちている場合は回復の余地あり！

お悩み4

セックスレスだと女としての魅力がないような気がしてきます💧

セックスは2人の関係の1パーツ、こだわる必要はないと思います。多くの男性が欲しているのは自分と一緒にいて楽しそうにしている女性。自信を失くして暗い顔をされたら彼も悲しいことでしょう♥

お悩み5

自分から誘ったことがありません。上手な誘い方ないですか？

「誘って断られたらショックを受けそう」と不安に思うならば、「触れ合うこと」「抱き着くこと」「さすってあげること」というコミュニケーションから始めてみては？　自然と距離が近づきますよ♥

お悩み6

同棲中の彼がいますが家族のような感覚でセックスレスです💧

カップル＝セックスがあるもの、という認識があるようですが、実はカップルの数だけセックスの形があります。2人のことで悩んだら聞くべきは彼の気持ち。どう思っているか穏やかに聞いてみては？

素直な自分を見せて、素の相手を受け入れる♥

セックスフルカップルをたくさん取材してきて感じたのは、セックス以外の部分でのコミュニケーションが取れているということ。日常生活に見栄や遠慮がないから、セックスもスムーズにいっているみたい♥　ただ、それがめくるめく官能の世界かといえばそんなこともなく…。したかったら自分から誘う、気持ちよければイカなくてもOK、とあくまでもルーティーンのようにセックスを楽しんでる！　愛されることに貪欲じゃない姿勢も印象に残ってますね♪

ロマンスライター
ピンク先生

ロマンスライターとして女性誌を中心に活躍。著書は『がんばらないセックス〜週1愛され続ける女の秘密〜』（マガジンハウス）など♥

セックスフルにありがちな傾向♥

順位	傾向	解説
1位	セックスにあまり執着がない	めくるめくセックスなど期待していないので、男性のほうは負担を感じることなく気軽に誘える♥
2位	「まっいっか」が口癖(楽天的)	なんでも深刻に捉えてネガティブに考えすぎると、相手にプレッシャーをかけてしまう結果に💧
3位	素直な性格	見栄も遠慮も捨てて素の自分を見せれば、相手も素を出しやすく、リラックスしやすくなる♥

セックスレスにありがちな傾向♥

順位	傾向	解説
1位	セックス＝愛だと思い込んでいる	その思考パターンゆえにセックスがないと「愛されてない」と不幸に思う。そしてレスが加速…💧
2位	人のセックスと自分のとを比べる	「みんなはこうなのに…」と周りと比較して自信がなくなり、いつしか負のオーラに包まれる💧
3位	男はセックス好きという思い込み	男はセックスなしで生きられない＝セックスしたがらないのは私に魅力がないせい？ と不安に💧

第2章　女医に聞く!!

顔と同じで性器もみんな違って当然♥

オンリーワンな自分の個性を大切に♥

医学的な面からセックスレスを眺めてみると…レス以前の問題が山積み!?　いいセックスって何なのか知識と知恵をお授け下さい♥

読者お悩み相談室　女性の身体編　松村先生が答えます♥

お悩み1

26歳ですが悲しいほど性欲が劣化しています。一生このまま？

若い人の性欲の低下はほとんどがストレス。身も心も疲れていて生殖行為を行うどころじゃない！　という状態。まずライフスタイルを振り返ってみてストレスの原因を解消することが急務です!!

お悩み2

イッた経験がなく不感症かも。イクためにはどうすればいいの？

「イク」という神話にとらわれないことが一番大事です。時間が解決してくれることもあるし、突如として導かれることもある。セックスをひとつのコミュニケーションと思ってリラックスして気長に♥

お悩み3

セックスのしすぎでゆるくなることはありませんか？

膣は赤ちゃんの頭が出て来るくらい伸縮自在。セックス程度じゃゆるみません。何度もお産を繰り返すと支える筋肉が弱ってくることはありますが、それも産後に骨盤底筋を鍛えることで防げますよ。

お悩み4

濡れないし性交痛があって楽しめない…💧 ローションを使うべき？

前戯に十分時間をかけていますか？　それでも上手く入らないような場合はローションもありです。ただ奥の方が突かれる度に痛い場合には、子宮内膜症や子宮筋腫の疑いもあるので一度婦人科の受診を！

お悩み5

自分の性器が標準かどうかがわからない。基準はありますか？

性器に標準や基準はないですし、ビックリするような性器にも出会ったことはありません。陰毛の生え方も千差万別です。当然、外性器の色や形も性経験とは関係ありません。そのままで大丈夫ですよ！

お悩み6

相手とサイズが合わなくて相性が悪いときはどうしたらいいの？

膣の入口から子宮まで7～8cmほどですし、膣も柔軟性があるので直径3cmくらいまでなら変わりません。おおよその男性なら長さや太さはあまり関係ないです。相性が悪いのなら別な問題では？

心と身体が解放されることがオーガズムへの近道です♥

究極のリラクゼーションの上にオーガズムはありますから、緊張や不安があったら逆に快感は遠のいてしまいます。イカなきゃおかしい、陰毛の生え方がおかしい、膣の締まりが悪いんじゃないか？　不安にとらわれてリラックスできていない人が多いように感じます。コンプレックスを抱くキッカケは男性の心ない一言や先入観だったりしますが、世の中に同じ顔の人がいないように、性器の形はみな違って当然。それもまた個性ですから自信を持って下さいね♥

成城松村クリニック院長
松村圭子先生

婦人科・美容皮膚科医。広島大学医学部卒。『ずぼらちゃんのSEXバイブル』（ソフトバンククリエイティブ）ほか著書多数。

セックスフルにありがちな傾向♥

順位	傾向	解説
1位	心も身体もリラックスした状態	究極のリラクゼーションの上にオーガズムがあるので、緊張しているとそこまでたどりつけません♥
2位	ありのままの自分を認めている	性器がどんな形だろうと陰毛がどう生えていようと、それで良しとしなきゃ心は解放されませんよ
3位	創意工夫のあるセックスを楽しむ	快感ホルモン・ドーパミンの分泌はマンネリ化で減少。展開が見えるワンパターンは避けたいもの

セックスレスにありがちな傾向♥

順位	傾向
1位	ストレスフルな生活で余裕がない💧
2位	性器や身体にコンプレックスがある
3位	「イク」「イカせる」にこだわる

成城松村クリニック
㊟東京都世田谷区砧8-23-3
㊡水・日・祝休診
☎03-5727-0878
http://www.seijo-keikoclub.com

第3章　アダルトグッズショップ・プロデューサーに聞く!!

好きなときにイケる女性は幸せもGET！

膣トレ&アダルトグッズを味方につける♥

イッたフリならできるけど、毎回毎回必ずイクって難しくないですか？ デリケートな問題、セックスとオーガズムの関係に迫ります♥

体の快楽ポイントを知ってイク感覚を身につけよう♥

できることならセックスでイキたいけど、そう毎回毎回イケるってわけじゃないのが現実。手っ取り早くイクためにはマスターベーションもひとつの方法♥ 逆にマスターベーションでイクことで、セックスでもイキやすくなることも。いずれにしても自分の体の快感ポイントを知っておくのは大切なことだよね♥

イキやすい体位は？

順位	体位	%
1位	正常位	37%
2位	騎乗位	23%
3位	寝バック	15%
4位	立ちバック	9%
5位	わからない	6%

正常位がイキやすいコにイキ様を聞いてみると、「足をピンと伸ばしてアソコに意識を集中するとイキやすい」（りお・30歳）という"足ピン"派がいっぱい😊 騎乗位は「自分で感じるところを刺激してイケる」（愛・26歳）。ほかには、仰向けで腰を軽く浮かせてお尻を持ち上げた体勢、対面座位など♥

中イキと外イキの違い、感じる？

YES	48%
NO	34%
わからない	18%

そもそも「中イキ」がわからない派も多かった😿 「膣でイクらしいけど感じない」（ミル・29歳）。一方で「膣の入口はもちろん挿入した時点で、膣全体を自在に動かせる」（華・28歳）という強者も！

今まででイッたことがある？

YES	82%
NO	12%
わからない	6%

大多数がYESと回答。ただしこれが「毎回イク?」という質問になるとトーンダウン。中には「1回イッた相手とは毎回イケるようになる」（ロタ・27歳）という声もあるけど、毎回は少数派でした♥

今までで一番感じたテク&エピソード♥

「イッてもイッてもクリ＆乳首攻めされて死にそう！！」（りえな・29歳）。「ローターをクリに使いながら挿入♥」（真奈香・27歳）。「ロータ・チ○コ・アナルバイブの3点攻めで失神✧」（九州・25歳）。

締まりをよくしたいと思う？

よくしたい	88%
締め具合を調整できる	12%

ほとんどのコが「よくしたい」と即答。また、膣の締まりを自在に操れる締まりマスターも存在。「膣の入口じゃなくて奥から締められるように自主膣トレした！」（遥香・33歳）。

イクふりをしたことがある？

YES	70%
NO	30%

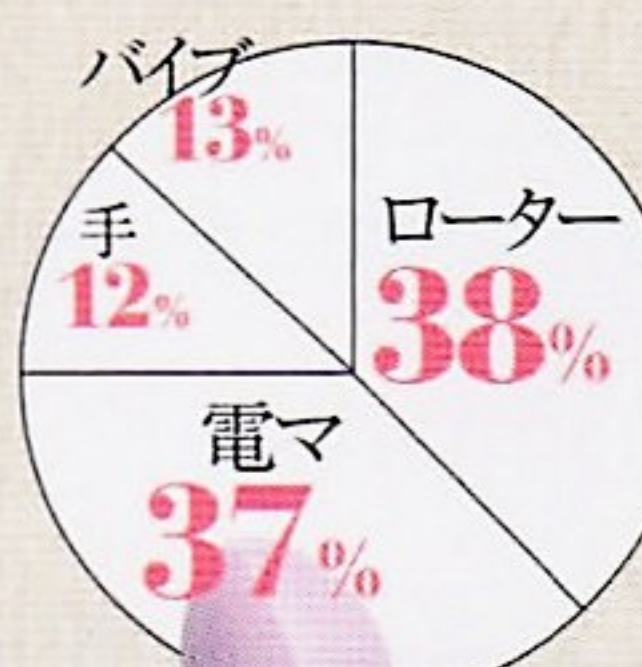
YESの理由は、早く終わらせたい、彼がしつこく聞くから、頑張ってくれてるから気をつかってなど。NOの理由は、男が調子に乗るからフリはしない、感覚が鈍りそうだからしないなど♥

ひとりHの経験は？

ある	63%
ない	29%
過去にある	8%

過去にあると回答したコは初体験の前に毎日やっていたというコが多数。するタイミングは夜寝る前やヒマなときなど。またセックスのとき彼にさせられるというパターンも★

ひとりHに使うのは？

ローター	38%
電マ	37%
バイブ	13%
手	12%

ローター派と電マ好きがほぼ同数♥ 「ピンポイントの刺激より広く振動する電マ♥」（友里・28歳）。ローターならまだしも、これ見よがしなバイブは置き場所に困るという声も😿

ラブリーポッププロデューサー
萩原かおるさん

女性向けアダルトグッズショップ・ラブリーポップ・プロデューサー。http://www.lovelypop.com/。「ちつ☆トレ」ほか著書多数。

感じる体に変化する最強の女子力アップ方法♥

快楽を得やすい膣を作るため、開発したのが膣周辺の骨盤底筋を鍛えるトレーニング法〝ちつ☆トレ〟です。効果が出ると明らかにオーガズムの質が変わるので、男性はますます愛情を感じるように。なぜなら女性がオーガズムを得ることは、絶対的に男性をオスとして賞賛する行為だから。ぜひ、はじめてみてください♥

膣トレの効果

1. 膣の収縮幅を広げてイキやすくする
2. 下腹部が鍛えられてダイエットにも効果的
3. 加齢とともに起こりうる尿モレ防止

膣トレのやり方

膣に指を入れた後、尿を止めるイメージで下半身に力を入れます。膣内で指がキュッと締め付けられる感覚を10秒キープ、その後ゆっくりと力を抜く。これを繰り返します★

女性のための アダルト&ボディケアグッズ♥

もっちりとリアルな弾力のナチュラルブリスS♥
人肌のようなリアルな弾力で、ピンク・ブルー・クリアとカラバリも豊富♥ 音がNGな人、バスルームで使いたい人にもおすすめ♪ ケアも簡単で使いやすい。￥1,260❶

Gスポットとクリを刺激するエクスティック♥
吸い付くような極上のフィット感で、安心素材を使ったオリジナルバイブ♥ ビギナーにおすすめのスマートサイズながら、振動はパワフル♪ ￥1,680❶

コンパクト型のローター メイクラブパクト♥
ポーチにしのばせても、絶対バレないラグジュアリーなケース♥ 細かくてパワフルな振動でパターンは３種類。コードは最長60㎝まで。￥980❶

膣トレ&オーガズム開発にフェミニンエクササイザー♥
使い方は２通り。ナカに挿入し、締まりを上げるエクササイズとしての利用法。もうひとつ、挿入してナカを刺激することにより、快感体質へと導くボールとして使用OK。￥3,150❶

デリケートゾーンのお悩みにJCジャムウ ヴィーナスソープ
泡立ててデリケートゾーンの気になる部分に3分パック。黒ずみや汚れ、匂いをケアしてくれる国産ソープ♥ ￥1,480❸

予測できないIC機能搭載の上級者バイブ♥ ラブソラマメ
サヤの形をしたバイブレーターに3種類、マメの形をしたローターに7種類の動きをするIC機能搭載で、次にどの動きが来るかわからないのが最大の魅力♥ ￥7,500❷

JCフレッシュミスト&JCシャイニーUVカットスプレー
消臭効果の高いカキタンニン配合のフレッシュミストは下着やブーツにも。￥1,280（右）❸。全身に使えるラメ入りSPF50PA+++のUVカットスプレー￥1,980（左）❸

シルクラボ シルキーボディソープ♥
デリケートゾーンの粘膜にやさしい成分配合で、元の体臭とMIXしても不快にならない香り♥ 全身にも！ ￥1,800❶

ラブリーゾーンの除毛クリーム&消臭ミスと♥
ビキニラインや気になる部分のムダ毛処理に最適のヘアリムーバー￥3,980と、おりものや生理前のニオイを消臭してくれるデイリーケアミスト♥ ￥2,980❹

彼につけて2人で振動を楽しむ、ラブグッズうさぎ♥
彼につけると３種類の振動が起動して、一緒に気持ちよくなれるローター♪ 愛らしいうさぎの両手・両耳・舌などのパーツが細かく振動。医療用の素材なので安心。￥2,500❷

購入先はこちら！

❶LOVELY POP（ラブリーポップ） http://www.lovelypop.com
❷LClove cosmetic（エルシーラブコスメティック） http://www.lovecosmetic.net/html/
❸JEWELRY CARRY（ジュエリーキャリー） http://jewelrycarry.com/
❹お姉さん百貨店 http://aneageha.com/

第4章　AV男優に聞く!!

自分の下着の色や
体形を気にするより…
ベクトルを彼に向けて！

もっと相手をお・も・て・な・し♥

えくぼとギャランドゥがチャームポイント✧
話題のイケメン男優・一徹さんに、メンズに聞きづらいアレコレを教えてもらいました♥

AV男優
一徹さん

女性向けAV業界で実力・知名度ともにNo.1。女性向けAVメーカー SILK LABO専属男優としても活躍中。http://blog.livedoor.jp/silk_ittetsu/

勇気を出して「イッてない」と伝えて下さい！

〝イッたふり〟をされてる方、まだまだ多いみたいですね。そもそも男が聞くから答えざるを得ないという話なんですが　でも、気持ちよくないのに気をつかってフリだけしてるなんて接待みたいじゃないですか？　お互いのためにもぜひ真実は伝えて下さい！「気持ち良かったけどイッてないよ。でも私は好きな人とエッチできたから幸せだよ」そう言ってあげたらいいと思います。「じゃあどうしたらいい？」と聞いてきますから、そこから2人でやり方を少しずつ探っていけばいい。セックスはコミュニケーションです。伝え合うことが大事。今よりもっと気持ちよくなれるはずですよ♥

どう見られているかに意識が向き過ぎていませんか？

床上手だとか名器だとか勝負下着だとか、女性の方ってそういうこと結構気にしますよね。でも、そこは男にとって大して重要じゃなかったりもして、努力のベクトルの向きが間違ってると思います★　自分がどう見られてるか気にしていたら、相手にも集中できないし、ましてリラックスなんてできません。せっかく好きな人とエッチしているのに悲しいですよね。ほとんどのことは気にしなくていいことばかりです。男は好きな人とセックスできる、それだけで嬉しかったりするんです♥

読者お悩み相談室

男目線編

一徹さんが答えます♥

お悩み1

名器に当たると離れられなくなるって本当ですか？

数の子天井とか言いますけどそこはそんなに重要じゃない。名器でも性格最悪だったらしたくないですし。歴史上のエピソードでも名器を追いかけすぎて国を滅ぼした、なんて話もないですよね？　その程度のものです

お悩み2

脱がせたとき下着が上下別々でボロかったら引く？

全然引かないです。むしろそんなつもりなかったのにこうなっちゃったんだと思うと嬉しいです。男は気にしないと思いますよ。高そうな下着つけてたら、それはそれでわざわざつけてくれたんだって嬉しくなりますけどね✧

お悩み3

前立腺マッサージって本当に気持ちいいんですか？

感度に個人差はありますが気持ちいいです　肛門とタマの間の空白地帯的な部分を下からゆっくりほぐして集めていくようなイメージでマッサージするといいです。神経が集中しているところなので微調整は必要ですね✧

お悩み4

床上手な女性ってどんなテクニックを持ってますか？

人によって気持ちいい加減は違ってくるので、相手の反応を見て臨機応変に対応できる方ですね。具体的なテクニックより、この人は刺激が強いのがいいと思ったら調節できる、その辺のチューニング力が高い方だと思います。

お悩み5

フェラしてるとき、どうして顔を見たがるの？

見たいってことはそこに何かぐっとくるものがあるわけで、変な顔になってるとか全然気にする必要ないです。嫌だったら見ないし、やりたいだけならそもそも顔すら見ないはず。それだけ鑑賞に値するということです✧

お悩み6

正常位で喘いでる顔って二重あごに見えませんか？

それ言ってみたらいいですよ。「正常位だと二重あごが気になっちゃうの」って。確実に「全然気になんないよ」って言ってくれるはずです。気になるなら灯りを暗くしたり、枕の位置を変えたりしてみてはどうでしょうか？

お悩み7

セックスの仕方で遊びか本気か見極められますか？

男は「好き－セックス＝愛」だと思うので、やってみないと自分でもわからない。ただ終わったあとなら見極められる。気持ちがない人は射精後いきなり素っ気なくなりますが、本気の人は優しい。腕枕で愛を試して下さい♥

お悩み8

潮の正体って何ですか？誰でも吹かせられますか？

僕の場合、プロなのでほぼ吹かせられます。尿道の管がある辺りを押さえてたまってきたところで掻きだす感じです。つまり正体は尿。潮吹きって気持ちよくないですよね？　膀胱炎にもなりやすいのでおすすめはしません

一徹さん出演のDVDシリーズ♥

SILK LABO(シルクラボ)

女性がプロデュースした女性目線のAVだからセックスシーンがグロくない。でもエロい♥　生意気だけど気になるアイツとか、男数名に惚れられるとか、乙女ゲー的トキメキも味わえるよ♥

『恋するサプリ -年下のカレー』『Suddenly Triangular』『ルームシェア』

AVを観たことがある？

YES ……68%

NO ……32%

「ラブホに行ったときに観ていろんな体位を研究」（和歌・29歳）。「ネットで無料で観れるやつを彼と一緒に観る」（麗・31歳）。今は観ないけど、「勉強になると思って昔はめっちゃ観てた」（璃子・33歳）というAV卒業者も意外に多め♥

読者のお悩み相談室

女性器の施術編

本田先生が答えます♥

本田ヒルズタワークリニック総院長
本田昌毅先生

"男性・女性"両方の性器を専門に扱う、日本で唯一の「デリケートゾーン専門クリニック」総院長。http://hondahills.jp/

お悩み1

左側のビラビラが大きいです。左右差ってあるもの？

ビラビラすなわち小陰唇の大きさが左右で違っているという人は珍しくありません。生まれつきのものですからそのままでも問題はありません。ただ、あまりにも差が大きくて気になるようでしたら、ビラビラを切って短くする小陰唇の縮小手術があります。

お悩み2

乳首をピンクにしたい!　市販のクリーム以外に方法は？

黒ずんでしまった乳首の色をピンクに戻す方法として、一般的なのはハイドロキノンなどの塗り薬。それ以外となるとレーザー治療があります。当院では日本初導入のレーザー処置『Fotona Smooth』という施術を用いて治療することができます。

お悩み3

出産後ビラビラが伸びた上に膣にゆるさも感じます

小陰唇が伸びるのは出産時にビラビラだけでなく性器そのものが大きくなるためです。膣のゆるさを解消したいのであれば膣口縮小術や、膣縮小術があります。切る手術が苦手な方はレーザー処置の『Fotona Smooth』で、膣縮小をする方法等もありますよ。

お悩み4

Gスポットの感度を上げることってできますか？

Gスポットは膣内で最も神経が集中している性感帯。当院ではGスポットの感度を上げるG-shotという施術を行っています。Gスポットにヒアルロン酸を注入して膨らませることでペニスとの密着度を上げ、自分も相手も気持ちよくなる効果があります。

お悩み5

性器の見た目が、黒くてグロテスクで恥ずかしい

外性器、特に小陰唇の色素沈着は加齢と共に進む傾向があります。黒ずみを気にされる女性の方はとても多いですよね。黒ずみを取って色を薄くするならオススメはレーザー処置『Fotona Smooth』。また、小陰唇縮小術で解決することができます。

番外編

女ホルUP妄想グラビア

AV男優

一徹さん♥

全体像より部分、部位！
パーツで語る男の色気♥

読者アンケートの結果、「手」「胸板」「首筋からアゴにかけてのライン」「背中」「腕」が、男の色気5大パーツであることが発覚！ どれもこれも男の色気が匂い立つ部位ばかり!! …ということで、女性向けAVで男の色気を惜しみなく発散している、30代半ばの一徹さんにモデルをお願いしました♪ あなたのベストパーツは!? しばしの妄想タイムをお楽しみください♥

相手をよく見てちゃんと感じれば、
自然と気持ちよくなるはずです。

男性の色気を感じるパーツランキング

1位 手

骨！ そして血管！「血管がくっきり浮き出た手の甲フェチ♥」(紀代美・26歳)。「大きくて無骨な感じだとそっと触れたくなる」(彩花・34歳)。手であればいいわけじゃない。好みは色々♥

2位 胸板

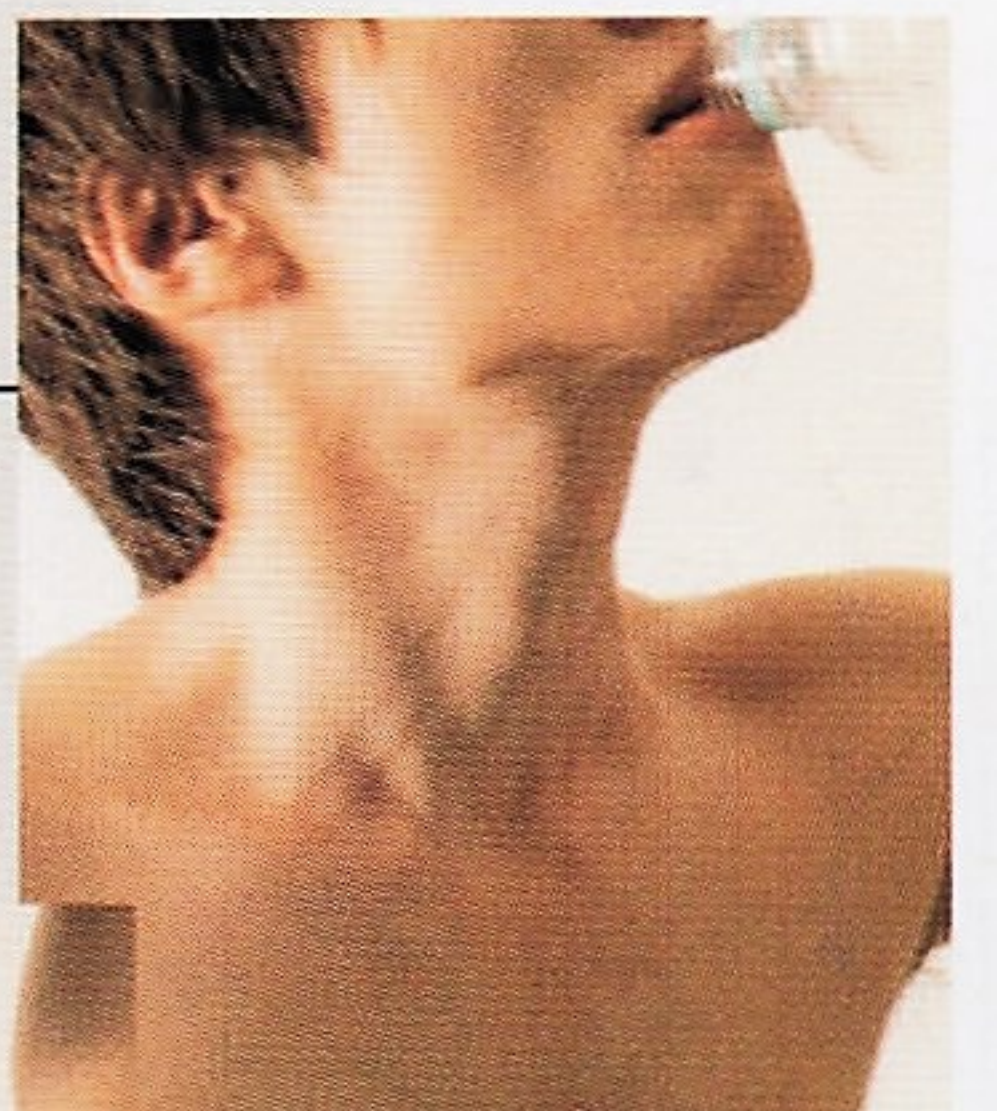
「ムキムキとかではなくほどよく筋肉のついた胸板に男らしさを感じる」(みな・28歳)。「一緒に寝てて、厚い胸板に頭を乗っけると安心する」(紀子・30歳)。すべて胸板好きの共通意見♥

3位 首筋からアゴにかけてのライン

柔和なラインはいらない！「斜め前から見たときの顔の輪郭、首の辺りとか噛みつきたくなる◎」(ナナ・28歳)。「のどぼとけとか、首の太いスジのようなものに胸がざわめく」(Key・31歳)。

4位 背中

複雑な筋肉の男地図！「正常位のときに背中からお尻にかけてのラインを触るのが好き」(理央・29歳)「背筋が鍛えられていて、なおかつ腰がキュッとしてるとセクシー♥」(百合子・30歳)

5位 腕

男はやっぱり腕っぷし！「がっしりしたたくましい腕を見ると、支えてくれそうな安心感が感じられる」(れな・33歳)「黒のノースリーブとか着てたらなおヤバイ♥」(Betty・33歳)。

連載!

史上初!!
美容整形の
イメージモデル
誕生!!

vol.3 おかゆ、モードが似合う秋に向けて

美鼻な横顔美人に変身!!

おかゆが前号よりもさらにかわいくなって登場♥ 今回施術したのは鼻。ぷっくりとまるみのあった鼻が、筋の通ったシャープな鼻に変身! 顔全体の印象も"かわいい"にプラスして"キレイ"の言葉が似合う、大人の表情になったよ♪

PHOTO_Yoshinobu Bito
HAIR&MAKE_Emiko Matsumae
EDIT&TEXT_Haruka Noda

BEFORE　AFTER

そして今回さらにひとてま♥

2013年8月　2013年6月　2013年4月

前号までのおかゆの変身

[4月] 整形前の顔 [6月] おでこに脂肪注入・二重埋没・涙袋ヒアルロン酸・目頭切開 [8月] エラボトックスとウルティマで小顔に。顔の変身とともに性格も明るくなって内面から美人に。

凹凸のある顔になったら派手リップも似合うようになった♥

ひとてま美人モデル(22歳/東京都)
独身・子供なし
おかゆさん

鼻を施術してから「かわいい」より「キレイ」って言われるようになりました♥ 鼻筋がキレイになると横顔のシルエットが凛とするみたいで横顔をほめられることも♪ ハイライトを塗らなくてよくなったからより一層メイクが薄く、ナチュラルになってきましたよ♥ 施術は全く痛みがなくてあっという間に終わっちゃいました!

次号は私が更に変身♥

今後もひとてま美人はテーマによってさらに美しく変わっていきます!!

next issue

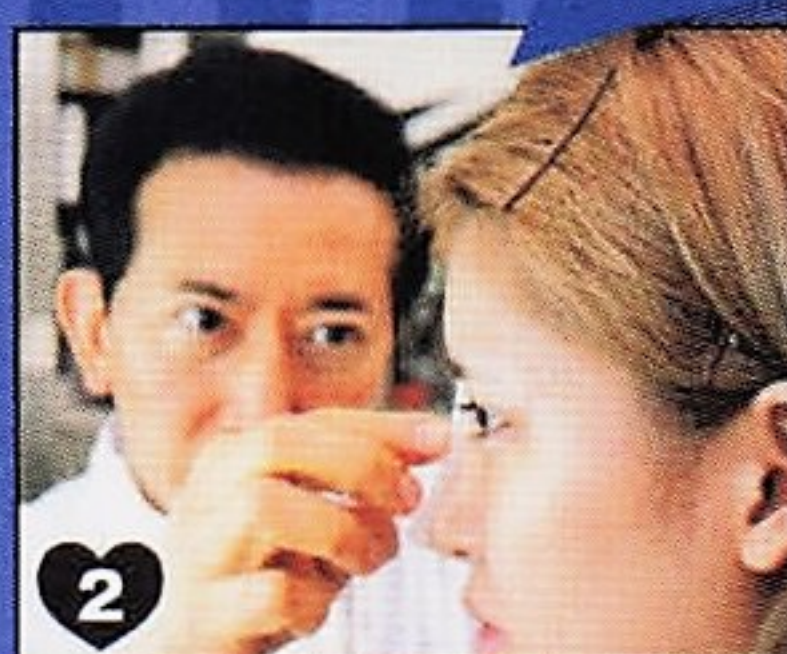
美しい女は
"おでこ"がポイント!
魅惑的な顔になる、
おでこの「ひとてまテク」
大公開!!

姉ageha読者限定!!
美鼻整形スペシャルプライス

このページを見てくれた読者の方に限り、おかゆと同じ「隆鼻法」が特別価格で施術できちゃう! 予約の際に「姉agehaを見た」と伝えてね♡

★隆鼻法(プロテーゼオートクチュール法)
通常価格:304,500円
▼
姉アゲハ読者限定 50,000円OFF!!
2013年10月31日迄

美鼻になるまでのプロセス

1 おかゆ専用シリコンを先生が手作り
レントゲンを撮って施術前の鼻の骨格を先生が確認。おかゆに似合う鼻の高さや形を考慮しプロテーゼをブロックから手作りします。

2 シュミレーションを経て、最終調整
鼻に当てて仕上がりのシルエットを決めるよ。世界にひとつ、自分だけのオートクチュールプロテーゼだから初めての施術でも安心♥

院長からのコメント

日本美容外科学会理事
保志名 勝 院長
鼻の施術件数 28,000件以上

おかゆさんの隆鼻法施術ポイント

鼻先を少し下げる施術が流行っていますが、軟骨移植ではなくシリコンの材料だけで形成しました。既成の形を使うのではなく、彼女の鼻に合わせて作ったオートクチュールプロテーゼだからこそ、おでこから鼻先にかけてのラインが自然に仕上がっています。

このページについてのお問い合わせ　Noël　ノエル銀座クリニック　☎0120-008-406　東京都中央区銀座 5-4-6　ロイヤルクリスタル銀座3F　[営業時間]10:00〜19:00
(月曜休診・完全予約制) [URL] http://www.noel-clinic.com　[ひとてま美人オフィシャルサイト] http://www.seikeibi.jp

知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。

お姉さん新聞

2013 October 発行

芸術の秋より食欲の秋♥　分かっちゃいるけどついつい食べ過ぎちゃうから野菜たっぷりのスープで体重をキープ★気になる生物コスメで乾燥対策をしたら、秋色ネイルに衣替えしてオシャレメガネをかけて出かけましょう♪

PHOTO_Hirofumi Yamashita (f-me)
HAIR&MAKE_Hideyuki Shimojo (f-me)
MODEL_Sayo

Contents

次号創刊1周年!!

カウントダウン特別企画で
ニコ生出演中♪　ぜひ見てね♥
姉agehaTV
http://ch.nicovideo.jp/aneageha

アラサーのお悩みはTokyo Nadeshikoにおまかせ♥

Nadeshiko相談室

PART.01
盛れぬなら 盛ってみせよう アヒルの子♥

第2回

伊吹奈々さんオトナ化計画♥

美と流行をとことん追求するTokyo Nadeshikoの2人がイケてる女になりたいお姉さんのお悩みに全力回答♥　前向き&愛のこもった辛口トークで人生キラッと光らせます✧

PHOTO_Nobuyuki Sasaki　HAIR&MAKE_Hideyuki Shimojo(f-me)　EDIT&TEXT_Hironeko-A

Nadeshiko相談室とは？
OVER25という人生の分岐点で戸惑う女子の駆け込み寺♥　共感度120%のぶっちゃけトークとアイデアで、心のモヤモヤを解消✧

どんな場面でも無敵★

貫禄オーラ引き出せば

主婦&
Tokyo Nadeshikoブロガー
(33歳／東京都)
既婚・子供なし
MERIさん

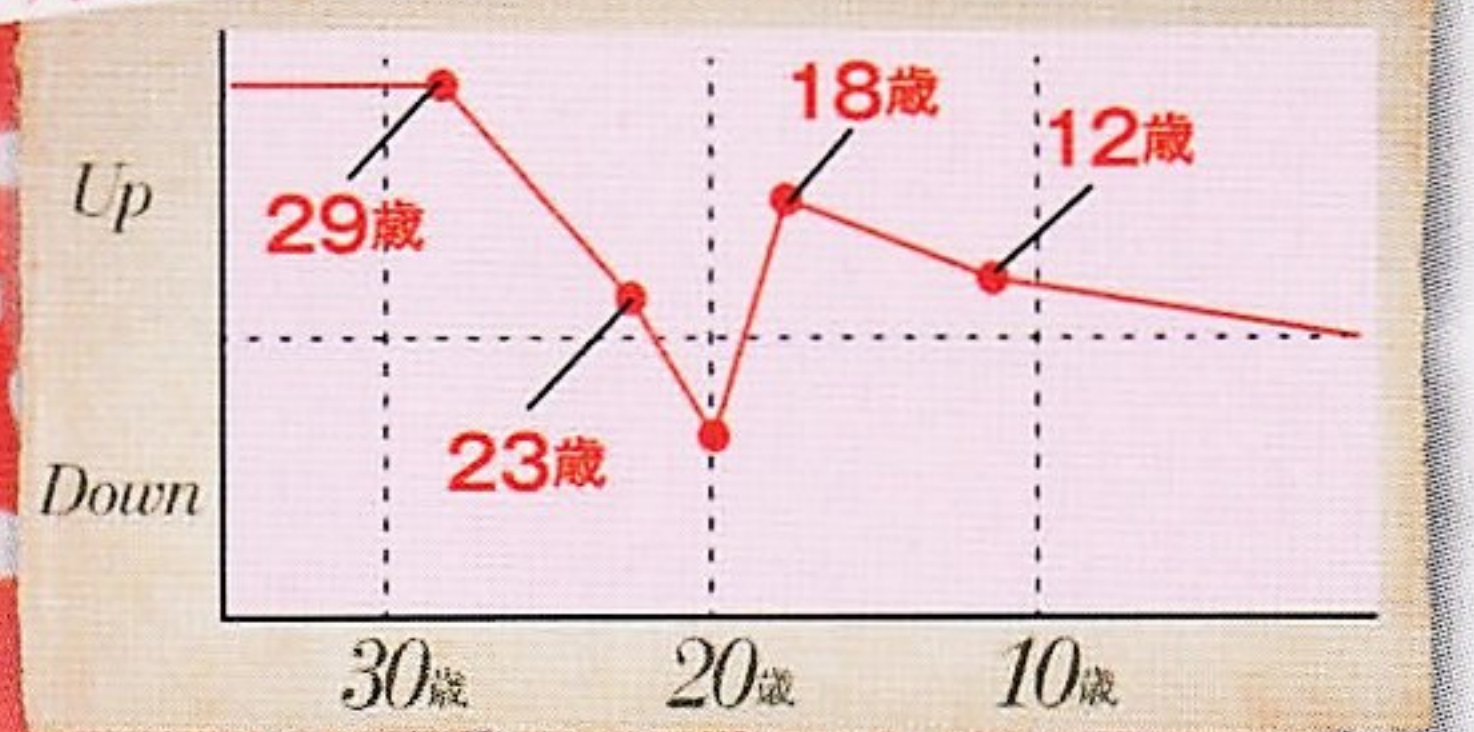
ライター&
Tokyo Nadeshikoブロガー
(33歳／東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

伊吹奈々さんの人生の出来事BEST5♥

- 1位 **まつエクと運命の出会い♥**(20歳) 出会えなかったら今の自分はいなかった！
- 2位 **DV男の洗礼を受ける**(20歳) 男への警戒心が上昇。新しい恋が苦手になる。
- 3位 **電気とガスを止められる**(24歳) 超極貧時代。小銭を求め自販機を巡る日々。
- 4位 **闇金の男とつき合う**(23歳) 大金を手にし金銭感覚崩壊。おごりグセがつく。
- 5位 **オーディションに受かり上京**(18歳) 最初の極貧時代。生活のためにキャバへ入店。

お悩み
お金の上手なやりくり法が知りたい！

伊吹奈々さん Profile
1981年11月17日生まれ／A型／愛知県出身／18歳でタレントを目指し上京。キャバ嬢や極貧時代を経て、名古屋に自分の店をオープンさせた努力家★

名古屋まつげ専門店
グランデアイズ代表
(31歳／愛知県)
独身・子供なし
伊吹奈々さん

働いてるのにお金が貯まらないんです(奈々)

祐香(以下、**祐**)　えーと、奈々さんの交際費は…月15万円!?

MERI(以下、**M**)　OLさんの初任給とほぼ同じっすね

奈々(以下、**奈**)　外食が多いんですけど人におごるのが好きで。1人暮らしを始めたから自炊で調整はしてるんですけど。

M　でも、食費が1カ月で10万円っていうのは何ですか!?

奈　週2回スーパーに行くんですけど、値段を見ないから1回で1万円は飛ぶんです。

祐　見た方がいいよ　でも1人暮らしでそんなに食べる?

奈　冷凍した食べ物が苦手で…。毎回材料を使いきるから大量になっちゃうの　だから親や友達におすそ分けしてます

M　そこもおごっちゃうんだ

祐　美容にいい飲み物とかも、たくさん買ってそう

奈　もちろん♪　でもそれよりグリーンスムージーの材料の方がお高いかも♥

祐　さすがに美容業だから美容代は惜しめないよね

M　で、服代2万円はいいとして…趣味代が12万円!?

奈　競馬好きなんです。小さい頃からお父さんにずーっと馬のビデオを見させられてたから、馬にもすっごく詳しくて✧

祐　趣味ならストレス発散だし仕方ないか。ちなみに1回でいくら使うの?

奈　1回3万円。それを4週やるので月12万円って計算かな。やめたいとは思うんですよ。でも数年に1度でも大当たりしちゃうと快感が忘れられなくて★

M　…で、勝率は?

奈　…負けてる方が多いです

M　思い切って1回1万5千円にすれば?　そうすれば月6万円はまるっと貯金に回せるよ

人に喜んでもらいたくてつい頑張っちゃう(奈々)

M　あとは問題の交際費をどう削るかだね。

奈　それが…年齢や収入が高い人がお金を払うっていう風習が名古屋にはあるんですよ

M　それでも貯金したいなら人に使うお金の優先順位や上限を決めて、それ以外は行かないようにするしかないよね★　もちろん場面によるけど!!

祐　友達におごり過ぎちゃうのも問題かもね。

奈　物をあげたり何かしてあげるのが好きなんですよ♪

祐　おごらなくても残るのが本当の友達だよ。お金目的の人とつき合ってもいいことないし。

奈　あー…。お店をオープンさせたときの話なんですけど、開業資金でお金を使い切って人におごれなくなったんです。それで友達が離れてっちゃって…。結構ショック受けたかも…。

M　…それは離れていってくれてよかったバージョンだね。

奈　ですよね。その一件で、友達ってこういうので縁が切れるんだなって気づきました。

祐　友情にお金を絡めない方がいいよ。「お会計はワリカンで♪」とか「今日は1人大体いくらだよ！」ってさらりと言える人になろ！　そうすれば友達関係でもイヤな人が寄ってこなくなるはず。

M　仕事の人間関係だけでも支出とかストレスってあるじゃん。だからプライベートの人間関係くらいは気楽に過ごせる人とつき合った方がいいよ

奈　そういう人だと男友達が多いかも。性格もさっぱりしてるじゃないですか★　女性だとネチッこい人もいるし…。

M　大丈夫。そういう女とはつき合わなくていいから

自作メイク♥

Before

顔がハデになるグレーや緑のカラコンが好き♥　メイクはアートメイクの眉＆ライン＋まつエクでキリッと✧

お悩み相談①

外国人風のカラコンに合うメイクが知りたい♥

最近の奈々さんのブームはカラコン♪　「MERIさんみたいな外国人風eyeに挑戦したい」（奈々）ってコトで、瞳もメイクも模様替え

ナデシコがプロデュース★

変えたのはこの3つ♥

eye brow
まゆげ

極太の太眉で意志の強さを演出

眉頭の上や眉山の下にがっつり色を足し、イモト級の太眉に　眉頭をノーズでぼかせば、やぼったくならない♪

eye shadow
シャドー

彫りを濃くして国際化を促進！

眉下の白シャドーをゴールドに変更★　キワのダークブラウンを二重幅の上までぼかして、目と眉の距離を近く！

lip
リップ

健康的なオレンジで若さを注入♥

太眉×ベージュだとババ臭くなるので、しっかりした色のオレンジベージュにチェンジ♥　イマドキ感もUP✧

After

カラコンはMERIさんとおソロのシーニーの金狼♥　薄メイクだと目だけ浮いちゃうから、太眉とシャドーで彫りを強化！　眉に合わせてリップも色の濃いものをチョイス★　顔周りの毛を外巻きにして、輪郭のラインもシャープに偽装

グラマラスなボリューム眉で世界のトレンドへ乗ってQ★

こんな太い眉は初なので正直不安でした。でも眉だけでこんなに印象が変わると知って感動！　大満足です♥

お悩み相談②

脱・ギャル服してオトナコーデにシフトしたい♥

「そろそろ年相応の着こなしを覚えたい✧」という奈々さんをForever21の服で大人にキャラチェン★　安カワだからお財布にも◎

年齢のグレーゾーンは白黒つけてすらっと解消

Before

テーマは若く＆スタイル良く♥　無理してる感じにならないよう、モノトーンでまとめて大人っぽく★　トップスはセシルでショーパンはイング、ブーツはギャルスター

ナデシコがプロデュース★

祐香プロデュース♥

レザージャケット￥3,580、スカート￥1,580、ブーティー￥3,880／すべてForever 21®

直球硬派なハンサム女子は透ける美脚で色気をジワリ

テーマは経営者のアフター5♥　強めなオーラ出しつつも、Forever21のパステルトップスとライン見せで女らしく✧　モノトーンが多い日は素材で遊べばのっぺりに見えないよ

MERIプロデュース♥

ツンとデレのギャップで攻める胸の谷のナウシカ★

靴だけ奈々ちゃんの私物で、カーデとワンピはForever21で買ったやつ♪　ワンピは谷間の部分が透けてて大人セクシー♥　あえてゴツめの靴を合わせて男に媚びないイカつさを演出✧

お悩み相談③

上手な節約法を知りたい♥

詳細は右のトークで♥

極貧時代を脱したにも関わらず「最近お金が貯まらない…」と悩む奈々さん　そんなカノジョのお財布事情をナデシコがガサ入れ！

とある1カ月の支出をチェック★

奈々のとある1カ月の支出

項目	金額
交際費	15万円
食費	10万円
洋服代	2～3万円
美容代	5万円
趣味代	12万円

MERIのとある1カ月の支出

項目	金額
交際費	3～4万円
食費	3~4万円（2人分）
洋服代	2万円
美容代	2万円
趣味代	3千円

祐香のとある1カ月の支出

項目	金額
交際費	3万円
食費	4万円（2人分）
洋服代	2万円
美容代	2.5万円
趣味代	特にナシ

やりくりがヘタになってて自分でもビックリ💧　カッコつけて人におごり過ぎてあとで反省することも…💧

自炊派だし1日1食だから食費は少なめ♪　飲みにも行くけどワリカンだと大体こんなもん　趣味代は本♥

節約料理が得意だからたまに外食しても食費はこの程度　飲み代は基本ワリカン♥　服は安カワも活用★

お悩み相談④

ポージングの幅を広げたい♥

「照れが抜けなくて、ワンパターンになりがち…」という奈々さんに、自撮り名人の2人が盛れるポージングのコツをレクチャー★

①うーん、ちょっと固いかな？

祐香をお手本にハイポーズ♪　うーん、何か違う…？　表情と肩に力が入り過ぎてるのかも　も少し力を抜いて★

②それじゃ変顔でリラックス♥

MERIはジョジョ立ち、奈々さんは謎の大仏、そして祐香はおかしなメガネ♥　「なりきることが大事だよ！」（MERI）。

③ニラみをきかせて～ドヤっ！

次は挑発的な表情の練習♪　胸を張って自信持って気合い溜めて～ドヤっ‼　ハイ、もっと己の世界に入り込んで！

④ついでにセクシーポーズも♥

表情のバリエも重要★　「せーの」で変えたらセクシーポーズでナデシコがシンクロ！　奈々さん若干引いてます♥

⑤だんだんサマになってきた★

振りかえって～ドヤっ！　動きもだんだんスムーズに　「なんだかコツがつかめてきたかも」と奈々さんも笑顔♥

次はあなたが変わる番

今回も大成功♥

今月の格言♥

お金の節約も大事だけれど人間関係の断捨離も時には必要♥

PART.02

思い立ったら即行動♡

るり子先生に聞く！

自分でビジネスをはじめたいと思っているお姉さんたちへ♡

起業に必要な7つのコト♥

自分で会社やお店をやりたいけど、何から始めたらいいのか分からない…と悩むお姉さんたちを応援するこの企画♥　今世間を賑わせているfree agent styleの創業者、山田るり子さんに、アドバイスと実体験を聞いたよ♥

PHOTO_Yoshinobu Bito
HAIR_Anri Mitsuishi
EDIT&TEXT_Haruka Noda

Point1 目標

びびっても始まらないしノリは大事。でも目標は「達成」するものと決めて★

私はOL時代に軽いノリからアパレルの会社を作りました。細かい事業内容を決めたのは後の話で、目標ありきで会社を始めたわけじゃないんです。でも具体的に仕事が始まってからは「目標＝達成するもの。中途半端は恥ずかしい」と思いながらやってきました。かなりの忍耐力が必要だけど「目標を達成するんだ！」という気持ちがあれば自然に心は強くなるもの。「こうなればいいな〜」っていう願望レベルで動いている人は失敗しがちです。ブレない気持ちを持つことが大切♥

Point2 人脈

成功者と知り合ったり話を聞くのは大事。手助けを求めてしまうのはNG！

会社を作るには登記が必要だし、お金関係の知識も必要になる。分からないこともたくさん出てくるのでいざというときに教えてくれる人やアドバイスしてくれる人がいると安心。今まわりに経営者や成功者がいないならパーティーやセミナーに参加して知り合ったりするのが良いと思います。それを繰り返すことで１年も経てば環境が変わってくると思います♥　だからと言って手助けを期待するのはナシ。会社は自分がひっぱっていくものなので、甘えの気持ちは捨てましょう。

Point3 資金

資金はなくても大丈夫。増やしたいなら目先のお金を作る仕組みを作って♥

私は最初の資金が130万円しかなかったんです。会社としての設備を整えるだけであっという間になくなっちゃいました。だから目先の資金となる売上が必要で、イベント事業やパーティー事業を始めました。在庫を持たないビジネスは赤字が出ず、資金作りとしておすすめ。今はネットを活用すればお金をかけずに宣伝ができるし稼げる。ブログで生活してる女のコもいる時代なので、本当にやりたいことを成功させるための資金を作る仕組みをまずは見つけることですね♥

Point4 宣伝

「今更？」とバカにしないでブログやHPを作って情報発信するのが大事♥

例えばお店をオープンするのにビラを配るとしても、それは対１人への宣伝にしかならないし時間とお金がかかります。それよりも24時間365日自動稼動するものを使う方が合理的♥　私は読者モデルをやっていたのでブログのレビューが多かったから、自分のネットショップのこともブログで宣伝してました。ただ宣伝を書いたところで読んでくれないので、読んだ人がなにか得するおもしろい情報を書くことでアクセスが増えるし、宣伝効果がアップしますよ♥

私は自分らしく生きたくて独立の道を選びました♥

IT企業代表取締役社長（29歳／東京都）
独身・子供なし
山田るり子さん

Point5 アイデア

今ある会社の真似をしても意味がない。自分だけの強みを作ってそれを売りに♥

起業するっていうと、既にあるビジネスを真似する人が多いなと思います。だったら取引する人は先にある会社の方を選びますよね。結果、そのまま続けてもちまちました利益にしかならないんです。自分独自のアイデアってすごく大事。何を強みにやっていくのかを考えて、人とかぶらない特長をアピールすれば、人は興味を示してくれますよ♥　ブログに読者が得をする情報を書く、というのもアイデア次第でおもしろくなるもの。自分が持ってる最大限のネタを出しましょう♥

Point6 振る舞い

自信がないのはみんな同じ。でも人前では自信と夢があるように振る舞うこと。

これは彼に教えてもらったんですけど、人に自分の会社の話をするときは自信がなくても自信があるように喋った方がいいです。特にプレゼンのときや取引先には自信満々に！　堂々と話さないとなめられるし、契約できるものもできなくなったりします。夢を語ったり見込みの話をすれば人はついてきてくれるものなんですよ。私も昔は自分で営業に行ったりしましたが、出てくる相手も若いサラリーマンだったりするので、そういうときは勢いのあるほうが勝ちですよ（笑）。

Point7 メンタル維持

最初は想像以上に地味で大変。でもいつか成果が返ってくると思い続けること。

今でこそ頑張ったらその分だけ返ってくるけど、最初の１年はやってもやっても成果が上がらなくて本当に大変でした。それに電話対応、梱包作業、お客さん対応も全部自分！　「結果はあとで返ってくる」って言い聞かせてましたよ。絶対にOLには戻りたくないっていう意地もあったので、自然と逃げられない環境に自分を追い込んでいたんです。人間、楽なほうへ行こうとするので、甘えられない状況に持って行けば仕事は続くし向上心をキープできると思います♥

コレも重要なポイントです！

起業することのメリット・デメリットは？

自分で作った会社だから辞められない。でもそれが一番のメリット♥

社員がどんどん辞めて彼と2人だけになったことがあるんです。「みんなは辞められるけど私は辞められない」って泣いたことも。端から見たらそういうのをデメリットって言うのかも。でも私はやりたい仕事を自由にできる環境が本当に楽しいので、起業してよかったし、独立を応援してあげたいです♥

おうちでかけるだけじゃもったいない!! もはやアクセの一部です♥

PART.03
ダテメじゃなくてガチメです♥

盛れるメガネ図鑑♥

生活必需品のメガネもオシャレに盛るのがお姉さんのたしなみ♥　みんなの愛用メガネからメガネに関するQ&Aまで詳しく紹介しちゃうよ　これを参考にしてワンランク上のメガネ美人を目指しちゃおう

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
EDIT&TEXT_Mikitty

立体的なココマークでエレガントな雰囲気に✧

テンプルのココマークが気に入って買ったメガネはシャネルで3万円くらいだったよ♥　(LALA)

目を引く赤ならコーデの差し色にも大活躍✧

黒だと少し重たい気がしたので赤をチョイス✧ 運転するときなどによくかけています　(智子)

大きめのフレームだから小顔効果も抜群✧

地元のメガネ屋さんで購入　細長タイプが似合わないから大きめのレンズでカジュアルに✧　(奈々)

どんなスタイルにもハマるべっ甲カラー♥

最近買ったべっ甲色のメガネはZOFFで1万円✧　服を選ばないからすんなりかけれるとこが◎♪　(佳那恵)

ピンクと黒のバイカラーで甘辛な表情に格上げ♥

黒とピンクの組み合わせが珍しいメガネはJINSで購入♪　知的なのに甘い雰囲気に♥　(Angel)

流行り廃りのない黒のスクエアなら重宝

地元のメガネ屋さんで2万円で買ったメガネは、長く使うことを考えて無難な黒のスクエア型に　(みか)

こげ茶ならヘアチェンしてもなじみやすい✧

黒だと明るい髪にしたときに浮きやすいので、どんな髪色にもなじむようにこげ茶にしました♥　(けいこ)

TPOに合わせて2種類の違うタイプを使い分け♥

普段使いには黒のレイバンを、勉強中には金のジルを愛用♥　どっちもPC用レンズだよ♪　(りえ)

メガネに関するQ&A♥

Q メガネにはどんな種類がありますか?

A ガラスレンズとプラスチックレンズの2種類です♥

	ガラス	プラスチック
メリット	★傷がつきにくい ★薄く仕上がる ★熱に強く変形しにくい ★耐用年数が長いから長く使える	★軽い ★衝撃に強く割れにくい ★カラバリが豊富 ★雲りにくい
デメリット	★重い ★衝撃に弱くヒビが入って割れやすい ★カラバリが少ない	★傷がつきやすい ★熱に弱く変形しやすい ★長持ちしない

メガネの素材によって条件や性能が変わってくるからメリットとデメリットを理解して選ぶことが大事だよ✧

Q メガネの正しいお手入れの仕方は?

A 中性洗剤でなでるように洗います♥

最も手軽・簡単でよく汚れを落とすのが中性洗剤　よく泡立て、手を使ってやさしく洗浄し、水で洗い流すのがベストです✧

Q 処方通りに作ってもらったメガネですが、肩こりや頭痛に悩んでいます。度数が合ってないんでしょうか?

A 度数が合っているだけでは×!! 度数が合っていることはもちろん、次の4つの項目も大切です♥

- その1 レンズの中心が合っている
- その2 目からの距離は12ミリ
- その3 レンズの角度は12〜13度
- その4 かけ具合の調整

これらの項目が正しくないと目に負担がかかり、体の不調の原因に　定期的に調整することが大事です✧

オマケ みんなが使っているメガネケースが見たいです♥

けいこさんは♥ 大好きなキティちゃんのポーチを愛用♥　チェーン付きだから持ち運びも楽♪

みかは♥ 元のケースがダサかったからマークジェイコブスのサングラス入れを代用してる

伊吹さんは♥ いろんなブランドのサングラス入れを気分に合わせて使い分けてるよ

美容界を一世風靡し続ける多様生物を詳しくまとめてみました♥

PART.1
ファーブルもびっくり昆虫美図鑑♥

多様生物コスメ カタログ♥

美容トレンドを振り返ったときにはずせないのが多様生物コスメ＆サプリ✧ 火付け役のカタツムリからちょっと変わった生物までまとめたよ♥ 生物パワーを味方につけて美肌ゲット＆アンチエイジング対策も

PHOTO_Yoshinobu Bito
EDIT&TEXT_Mikitty

女王蜂を守るための魔法の毒✧

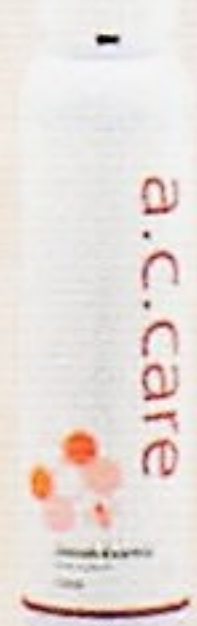
ハチ毒♥

こんな人におすすめ♥
- ★顔のくすみが気になる
- ★皮脂量が多いのに乾燥してる
- ★シミやニキビが目立つ

ハチ毒の特徴♥

ハチ毒には抗菌や抗炎といった作用があり、ニキビやシミなどの肌トラブルを改善するほか、コラーゲンの生成をサポートしてくれるからシワやたるみに効果的にアプローチしてくれる✧ また新陳代謝も高まるため肌の細胞が活性化し、ターンオーバーを正常な状態へとコントロールしてくれるよ

おすすめコスメはコレ♥

ニキビ予防に効果的なパック♥
ピリピリとしたハチ毒刺激のある使用感でお肌をふっくらもちもちに★ ピュアスマイル エッセンスマスク多様生物シリーズ ハチ毒／編集部私物

殺菌・細胞生成効果のある治療薬♥
肌トラブル改善とエイジングケアが同時にできるマイクロミストの化粧水✧ エーシーケア ベノムエッセンス／編集部私物

「塗るボトックス」と呼び声高し♥

ヘビ毒♥

こんな人におすすめ♥
- ★目元や口元のシワが気になる
- ★お肌に潤いやハリがない
- ★たるみが気になってきた

ヘビ毒の特徴♥

ヘビ毒は実際はヘビの毒ではなく類似した構造を持つペプチドの一種♪ 筋肉を緊張させる特性があると同時に加齢などによって現れる頑固なシワを伸ばす効果が期待できると言われてるよ♪ ヘビ毒は肌の表皮だけでなく真皮にも働きかける効果があるから、ハリと潤いのある肌を蘇らせたいお姉さん世代にぴったりの成分★

おすすめコスメはコレ♥

栄養を与えながら若々しい肌へ♥
目のちりめんジワもふっくら修復★ イッツスキン プレステージ シンエイクエージトックス マスクシート／編集部私物

ほうれい線をふっくら消去★
伸びのいいテクスチャーでしっとりとした弾力のあるハリ肌へ✧ トニーモリー インテンスケア シンエイク リンクルクリーム／編集部私物

多様生物コスメの火付け役✧

カタツムリ♥

こんな人におすすめ♥
- ★乾燥＆敏感肌で悩んでいる
- ★傷痕やニキビ跡が気になる
- ★皮脂量、水分量が少ない

カタツムリの特徴♥

高い肌再生機能を持つと言われるヌルッとしたカタツムリの粘液には、古くなったお肌の角質を分解して老廃物を取り除くプロアテーゼや傷を修復させるコンドロイチン、肌のかぶれやトラブルを緩和するアラントインなど、傷んだお肌を回復＆再生させる効果が満載 傷痕やニキビ痕、トラブル肌を改善し肌のターンオーバーを促進するよ

おすすめコスメはコレ♥

ゲル状パックがしっとり吸着♥
上下に分かれた2枚のシートがピッタリ密着し、プルプル肌に導く✧ ネイチャーリパブリック エスカ リカバーSP ハイドロゲルマスク／編集部私物

たるみ肌をグッとリフトアップ✧
粘り気のあるクリームがピタッと吸いつき、引き締まった肌へと形状記憶♥ エンリッチリフト リフトキープクリーム￥4,200／ドクターシーラボ

クレオパトラも使っていた黄金の液✧

はちみつ♥

こんな人におすすめ♥
- ★乾燥＆皮脂浮き肌
- ★肌に元気がなくハリがない
- ★ニキビや肌荒れが気になる

はちみつの特徴♥

はちみつには肌にも体にもいい成分が約190種類も含まれていて、吸水性が高く保湿力にも優れてる♪ だから肌の水分を逃がすことなく、しっかり保湿して美肌効果が持続✧ またアンチエイジングに効果的な抗酸化作用、ニキビやピーリングなどに効果的な殺菌作用、肌荒れなどに効果を発揮する消炎作用により、肌を清潔に保ってくれるよ♥

おすすめコスメはコレ♥

うっとりとしたはちみつ肌へ✧
長時間乾燥から防ぎ潤いで満たす♥ （右から）ロイヤルハニー トナー￥2,310、ローヤルハニー エマルジョン￥2,310／フードコスメ

赤ちゃんにも使える保湿ミルク♥
バターミルク、アロエベラも配合した天然保湿成分が肌をしっとり潤す✧ バーツビーツ ベビービー バターミルクローション／編集部私物

滋養強壮にも良い、海の朝鮮人参✧

なまこ♥

こんな人におすすめ♥
- ★毛穴の汚れが目立つ
- ★皮脂量、水分量とともに少ない
- ★肌荒れやニキビ痕が目立つ

なまこの特徴♥

なまこは体の一部がちぎれてしまっても、新たに再生できるほど高い再生機能を持っているので肌ダメージの回復に効果大✧ 他にも、外部刺激や菌の侵入を防ぐセラミドや皮膚組織の老化を防止するコンドロイチン、毛穴の汚れを除去するホロトキシンを備えているのでダメージケアを始め、毛穴のピーリング、アンチエイジングも期待できるよ

おすすめコスメはコレ♥

敏感肌にもやさしい使用感✧
ヌルヌルした液体がお肌を包み、キメ細やかな肌へ整えてくれるよ ピュアスマイル エッセンスマスク多様生物シリーズ ナマコ／編集部私物

黒いダイヤと呼ばれる黒ナマコ♥
生クリームのようなキメ細かい泡が角質層の状態を整えながら、お肌を潤すよ✧ 大村湾漁協の石鹸￥2,500／大村湾漁業協同組合

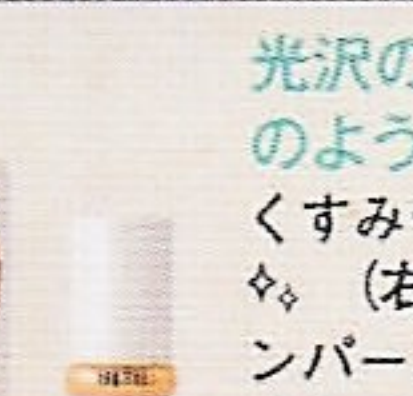
世界三大珍味といわれる高級食材✧

キャビア♥

こんな人におすすめ♥
- ★シミ、そばかすが目立つ
- ★肌に透明感がない
- ★肌がカサついてハリがない

キャビアの特徴♥

キャビアエキスには様々なアミノ酸が多く含まれていて、その量は豚由来のプラセンタの200〜650倍ほど!! アンチエイジング効果がバツグンでシワ、たるみ、毛穴の広がりといった加齢による悩み、乾燥にも効果あり アスタキサンチンも多く含まれていて、活性酸素除去、悪玉コレステロール改善など内面のエイジングケアにも◎♪

おすすめコスメはコレ♥

光沢のある真珠のような肌へ✧
くすみゼロの効果✧ （右から）ブランパールキャビアトナー￥5,985、ブランパールキャビア エマルジョン￥5,985／ともにフードコスメ

贅沢な海の恵みでつややかに✧
キャビアと海洋性コラーゲンが配合されたリッチなクリームが肌ストレスを心地よく解消✧ ゴールドCVCクリーム￥5,250／フードコスメ

デトックス効果が期待できる✧

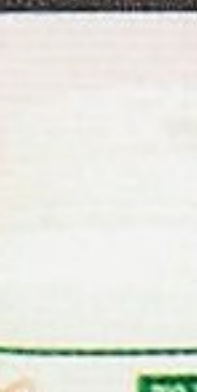
ミドリムシ♥

こんな人におすすめ♥
- ★テカるし乾燥する混合肌
- ★シミそばかすが気になる
- ★お肌にハリとツヤがない

ミドリムシの特徴♥

ミドリムシには多くの野菜や植物を上回る豊富な栄養素がふんだんに含まれてる♪ 中でも特有成分のパラミロンは高いデトックス作用があり、コレステロールや脂肪を排出するほか、栄養素が体中に行き渡ることで吹き出物や肌荒れを予防できるスーパー若返りホルモンを活性化させてくれるよ

おすすめコスメはコレ♥

ピンとした弾んだもち肌に✧
59種類以上の栄養素で肌を活性化させるよ ピュアスマイル エッセンスマスク多様生物シリーズ ミドリムシ／編集部私物

ダイエットにも効果的で快便♪
飲むだけでダイエットとアンチエイジングのW効果✧ ひどい便秘も解消されシミも薄くなるよ★ バイオザイム／編集部私物

ビタミンEの1000倍の抗酸化力★

サーモン♥

こんな人におすすめ♥
- ★脂性肌でテカリが気になる
- ★たるみが気になる
- ★シミ、シワが目立つ

サーモンの特徴♥

サーモンに含まれるアスタキサンチンという成分には抗酸化作用があり、活性酸素を除去しシワ予防効果はもちろん、メラニン色素の沈着を抑えることで、シミを予防 またエイジング効果に加え、美白・美肌、脂肪代謝作用にも働きかけるのでボディライン形成にも効果バツグンだよ

おすすめコスメはコレ♥

サッパリとしたうるおい感♪
肌荒れやテカリを防止しつつ、肌を整えてくれるよ ピュアスマイル エッセンスマスク多様生物シリーズ サケ／編集部私物

サーモン由来のプラセンタ♥
サーモン由来成分のプラセンタや良質なコラーゲンをたっぷり配合♥ みずみずしいお肌になれるよ♪ プラオーシャンドリンク／編集部私物

酸化リスクを低減するサメエキス✧

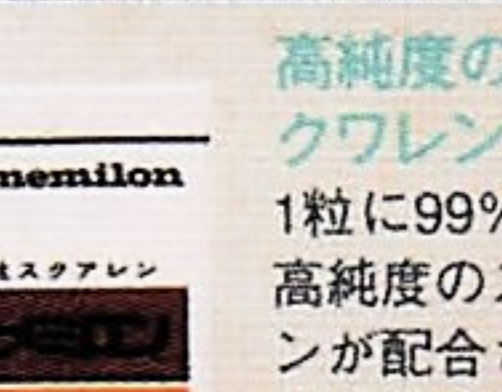
サメ♥

こんな人におすすめ♥
- ★肌がカサついて荒れている
- ★シミやアザが気になる
- ★疲れやすく顔色が悪い

サメの特徴♥

古くから生き抜いてきた驚異的な生命力を持つアイザメの肝臓にあるエキスが美容効果絶大✧ スクワレンという成分を体内に摂取することで老化防止に繋がったり、お肌に塗ることで皮フのたるみやシワにも効果的に作用 また、コラーゲンたっぷりなフカヒレにも美肌効果が♥ お肌をふっくらプルプルに導いてくれるよ

おすすめコスメはコレ♥

角層深くまでスムーズに浸透✧
牡蠣エキスやフカヒレ由来成分がお肌をほぐすようにやわらげ、キメまでふっくらに✧ プレディア バイタルスピリッツEX／編集部私物

高純度の活性スクワレン配合♥
1粒に99％以上の高純度のスクワレンが配合されてるから酸素の巡りが良くなり代謝もアップ★ サミメロン 活性スクワレン／編集部私物

PART.05
入れるのも
消すのも
慎重に!!

新たな人生を歩むいつかのために知っておきたい!!

tatoo removal!!

タトゥー除去勉強会

オシャレのためだったり、若気の至りで彫ってしまったタトゥーに今更ながら後悔している人も多いはず…
ここでは美容ではなく、新たな人生を歩むためのタトゥー除去について詳しく紹介しちゃうよ♪

PHOTO_Yoshinobu Bito
EDIT&TEXT_Mikitty

実際にタトゥーを消したいと思ってるLALAさんが先生にお話を聞きました♥

タトゥー除去について色々聞いてきます!!

六本木ベルラ勤務(33歳)
独身・子供なし
LALAさん

LALAさんが消したい理由

その1
公共施設に入れない

その2
年上の方からウケが悪い

その3
家庭を持ったときのために

温泉とかプールに行きたいし誘われるけどいつも断らないといけないハメになる

新明先生にお話を聞いてきました♥

タトゥー除去について色々教えて下さい!!

(LALA) タトゥー除去手術を考えているんですが、除去方法にはどういった種類がありますか?

(先生) 当院ではレーザー手術と切除手術、皮弁・皮フ移植手術を主に行っているんですが、それぞれタトゥーの大きさや色の濃さ、複色、タトゥーを入れてる箇所などによってできる範囲が変わってきます。患者さんの要望によっても除去方法は変わってきます。

(LALA) 私は傷跡が残りにくいレーザー手術に興味があるんですが、どんなタトゥーでも効果はありますか?

(先生) 一度診察してみないと分かりませんが、深い組織にまで色が入ってるものやカラフルなタトゥーで白を入れてる方などは基本的に無理です。レーザーが反応しなかったり、効果的に届かずマダラになったりします。そういう方は傷跡が残りますが、切除手術のほうが確実に除去できるので効果的だと思います。また広範囲にタトゥーがある方は場合によって、皮フ移植手術を受ける方もいらっしゃいます。なので、どのような方法にしてもきちんとした説明を受けてメリット・デメリットを考えた上で選択することが重要だと思います。

(LALA) そうですね。自分のタトゥーの状態や術後のこと、金銭的なことも含めて納得できる選択肢が大事ですね 先生のお話が色々聞けて、不安な点が解消されました✧

(先生) タトゥー除去は肉体的にも精神的にも犠牲を伴うので、除去を考えている方は事前にしっかりカウンセリングを受けることが本当に大事です。

(LALA) 後悔しないためにもきちんとカウンセリングを受けてタトゥー除去を前向きに考えていこうと思います。先生、本日はお話ありがとうございました♥

タトゥー除去は大きく分けてこの3つ♥

レーザー

数回にわたってレーザーを照射することでタトゥーの染料を破壊し、タトゥーの色素を薄くしていく方法。メスを使わないので気軽に受けられて、皮フへの負担も少ない✧。

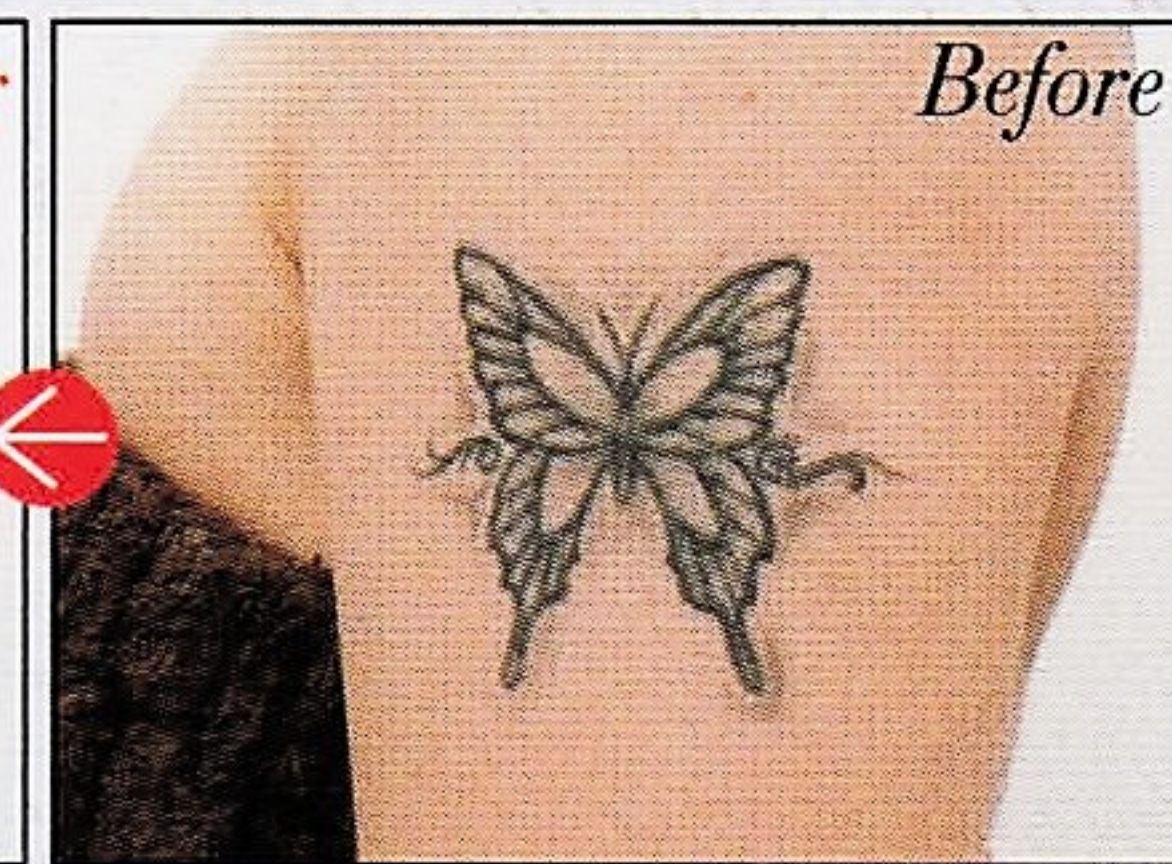
After / Before

デメリット
★複色や濃さによって完全な除去が困難な場合がある
★除去までに時間と治療費がかかる

メリット
★傷をつけずに除去することが可能
★手術に比べ、跡が残りにくい
★皮フの色素除去にも効果大

切除手術

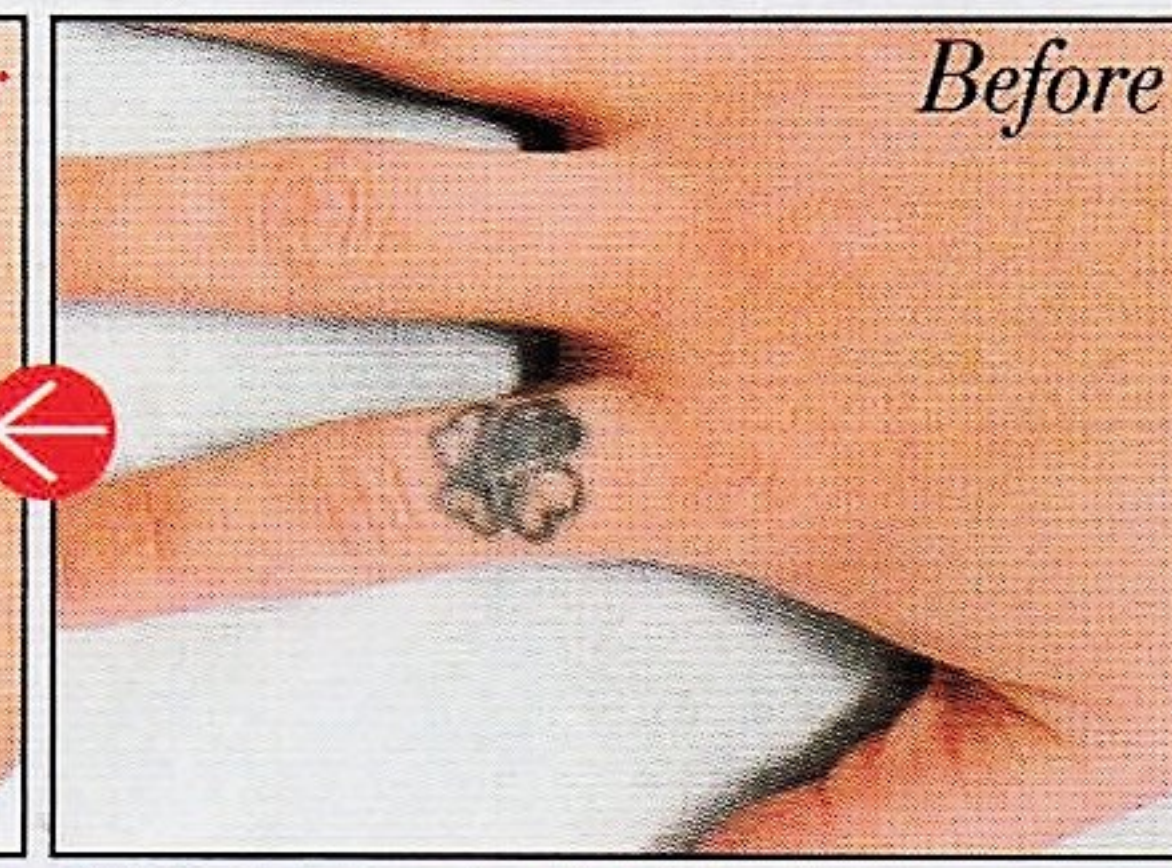
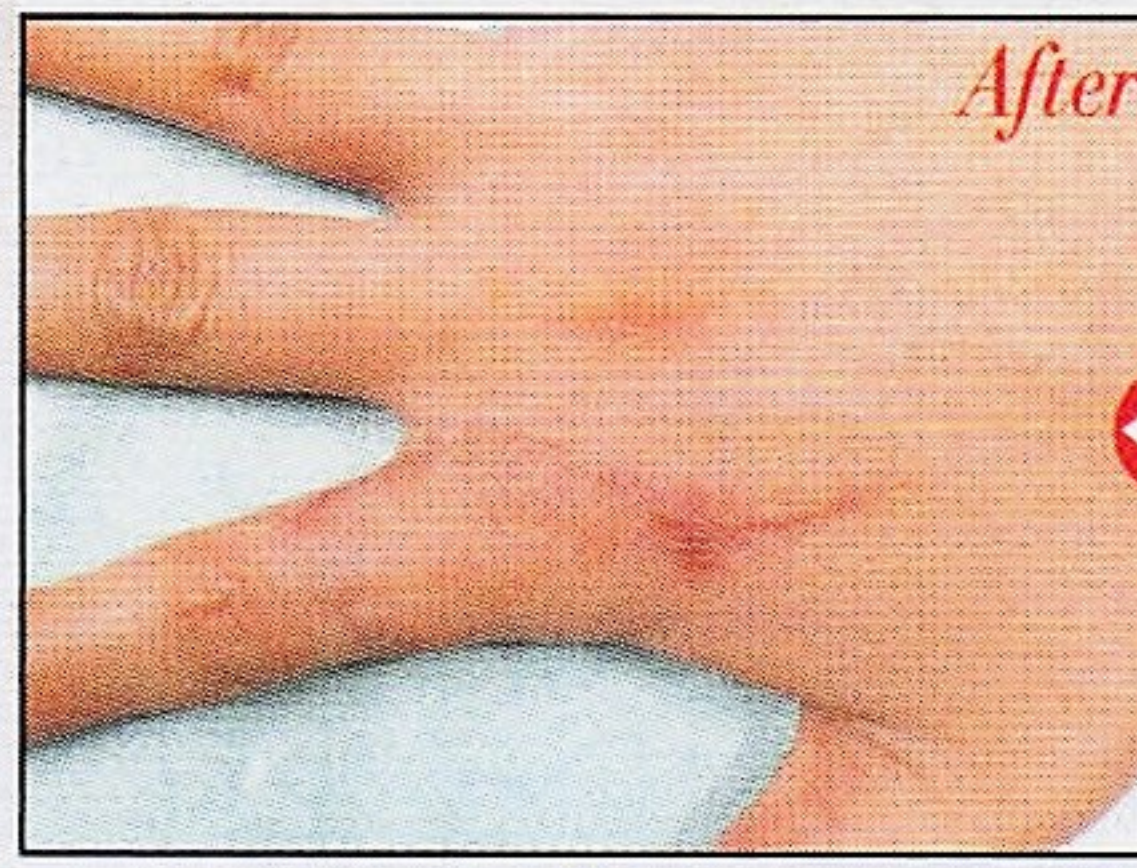
タトゥーが入っている部分を切り取って、周囲の皮フを縫い合わせる方法。タトゥーの範囲が狭い場合は「単純切除」、1回では取りきれない場合は「分割切除」が行われることが多い

After / Before

デメリット
★傷跡が残る
★切除部分以外も切開の対象になる
★術後は日常生活に多少支障がでる

メリット
★確実に除去できる
★短期間で行うことができる
(小さければ1回で除去できる)

皮弁・皮フ移植

皮弁法は皮フ移植の一種で、タトゥーを除去したところに性質が似た隣り合わせの皮フをずらして移植する方法。皮フ移植は他の部位からの皮フを切り離して移植する方法になります✧。

After / Before

デメリット
★皮弁は傷跡が長くなる
★皮フ移植は移植された皮フ部分と周りの皮フと色の違いが生じる

メリット
★皮弁は移植跡が目立ちにくい
★皮フ移植は広範囲のタトゥーでも早急な除去が可能

タトゥー除去までの流れ♥

タトゥー除去までの流れを詳しく説明するよ♪
まずは電話予約で来院の日にちを決めてね

1 まずは先生とカウンセリング&診察♥
タトゥーの状態や要望に合わせて、最適な除去方法や仕上がりの状態などカウンセリングしながら決めるよ✧

2 施術日や費用などを相談するよ
除去方法が決まったら先生と相談しながら日程を決めるよ♥ 治療によっては当日、治療することも可能✧

3 術後は内服薬やケア方法などを指導★
術後は痛みを抑えるための内服薬を処方してくれたり、自宅でのケア方法を丁寧に指導してくれるよ

4 アフターケア&次の通院日を決めるよ♥
帰宅後も術後の痛みや不安・疑問にも電話で応えてくれるので安心✧ 状態を見ながら次の通院日も決めれるよ

取材してみた感想♥

前々からタトゥー除去手術を真剣に考えていたので先生とお話ができて不安が解消&より一層手術を受けたくなりました

お話ありがとうございました♥
いつでも気軽にご相談ください!!

先生はこの方♥

上野院院長
新明康宏先生
SBC関東エリア唯一の形成外科学会認定専門のベテラン美容外科医。タトゥー除去以外にも、脂肪吸引、豊胸手術、二重術などを担当。

今回ご協力頂いた病院はココ♥

湘南美容外科クリニック 上野院
【住所】東京都台東区上野2-7-13 JTB損保ジャパン上野共同ビル3F
【電話】0120-214-999
【診療時間】AM10:00～PM7:00(完全予約制)
【休診日】無休

料金プラン♥

レーザー	1cm×1cm 1回 ¥3,000 (手のひらサイズで目安10万円)	1cm×1cm 5回 ¥13,000 (手のひらサイズで目安45万円)	1cm×1cm 10回 ¥24,000 (手のひらサイズで目安80万円)

区分	部位				
切除手術	頭頚部、前腕、手背、下腿、足背、指以外	切除範囲 長径2cmまで ¥44,000	切除範囲 長径4cmまで ¥88,000	切除範囲 長径6cmまで ¥132,000	切除範囲長径 +2cmごとに +¥44,000
	頚部、前腕、手背、下腿、足背	切除範囲 長径2cmまで ¥66,000	切除範囲 長径4cmまで ¥132,000	切除範囲 長径6cmまで ¥198,000	切除範囲長径 +2cmごとに +¥66,000
	手指、足指	切除範囲 長径2cmまで ¥82,500	切除範囲 長径4cmまで ¥165,000	切除範囲 長径6cmまで ¥247,500	切除範囲長径 +2cmごとに +¥82,500
皮弁・皮フ移植	指以外	切除範囲 長径2cmまで ¥82,500	切除範囲 長径4cmまで ¥165,000	切除範囲 長径6cmまで ¥247,500	切除範囲長径 +2cmごとに +¥82,500
	手指、足指	切除範囲 長径2cmまで ¥123,500	切除範囲 長径4cmまで ¥247,000	切除範囲 長径6cmまで ¥370,500	切除範囲長径 +2cmごとに +¥123,500
	分層皮フ移植	切除範囲長径10cmまで ¥262,500		切除範囲長径10cmまで +¥52,500	

高須クリニック
高須幹弥先生が
もの申す!!

目と鼻の整形率は8割強!? 海外セレブの変身に喝!!

セレブの魔法 第4回

PART.06
劇的
ビフォー
アフター

幹弥先生の鋭い言葉のメス、今月も健在です♪　今回は映画「レッドクリフ」で一躍有名になった台湾美女、リン・チーリンと、整形[illegible]と呼び声高いアメリカのモデル、ミーガン・フォックスのタトゥー除去に注目♥

1人目 台湾屈指の美人女優、艶やかなろう人形顔への整形疑惑!?

LinChiling 林志玲／リン・チーリン

Profile 1974年11月29日台湾出身のモデル兼女優。30歳を迎えた2004年頃からブレイクし、月9ドラマ「月の恋人」やSMAPの「そっとぎゅっと」のPVほか、CMにも数多く出演。身長174cm、52kg、39歳。

Before

写真:Imaginechina/アフロ

After

鼻
明らかに高い
し鼻の穴も
小さくなった！

目尻
引き上げられて
妖艶な
キャッツアイ♥

ほお骨
幅もかなりコン
パクトになって
面長シルエット！

涙袋
うっすら残っては
いるものの、
かなり貧弱に！

写真:アフロ

最近のリン・チーリン latest news

モデルデビューした9年前の画像が最近になって流出！　現在Dカップと伝えられる豊満バストの影が見えず、驚きの声が挙がっている。本人曰く「エステや食事療法でB→Dに成長した」とのことだが、果たして30歳過ぎのバストが成長!?　台湾メディアは「30歳過ぎでいきなり発育した秘訣を公開してほしい」とコメント♪

目尻&涙袋 Eyes

まずツリ目に変わったことに注目！　フェイスリフトで黒目の部分がやや小さく、白目部分の面積が多い三白眼になっていますよね。恐らくこれはフェイスリフト手術の際、皮膚を取りすぎて後ろに引っ張られたため、白目部分も広がったのではないかと思われます。普通フェイスリフトの施術だと引き上げた部分の皮膚を切るのですが、腕のよくない医師に当たると欲張って切りすぎてしまう。結果、涙袋も残らずに流れてしまって、若干能面気味のツリ目顔に変貌！

鼻&ほお骨 Eyes & Nose & Cheeks

鼻は鼻尖形成の可能性が高いかな。余分な軟骨を取り除き、中央に寄せることで、すっきり細い鼻先になるんです。一気に美人度をアップできる方法ですね。お痩せになったのもあるかと思うんですが、頬骨の位置も変化してる。全体的に奥行きのある面長になっているので、恐らくフェイスリフトの影響だと思います。あと鼻から唇の距離が伸びてますね。これはヒアルロン酸を大量に唇に打った影響かと。唇の厚みはパッと見わかりませんけど、重いので重力で皮膚が下がるんです。

お話を伺ったのは…

高須幹弥先生

高須クリニック名古屋院院長。美肌治療、プチ整形、目鼻、若返り、豊胸手術、脂肪吸引、エラ、アゴ、頬骨削りなどオールマイティーに美容外科治療を担当。

幹弥先生の 国内で最近流行の美容整形 News

お姉さん読者も一度は聞いたことがあるはずの埋没法や全切開法。この施術で広くなった二重幅を元に戻す施術が多いですね。10代後半〜20代前半にメイクやカラコンとのバランスで広めに切開したものの、年を重ねると共にナチュラルメイクに落ち着き、二重幅が広すぎたので狭くしたいという方がほとんど。詳しくはブログにもアップしているので見てください。

2人目 セレブ界屈指のタトゥーマニアが右腕のマリリンをガッツリ除去中

Megan Fox ミーガン・フォックス

Profile 1986年米テネシー州出身の女優・モデル。TVドラマ「トランスフォーマー」が出世作。2008年にはイギリスの男性誌FHM "世界で最もセクシーな女性" で2年連続1位に。身長163cm。

After

写真:Photoshot/アフロ

右腕
マリリンも
2年がかりで
消滅中!?

Zoom!

Before

写真:Globe Photos/アフロ

latest news 最近のミーガン

現在除去中の右腕のマリリンを除いても、全身に計7コもタトゥーを入れているミーガン。背中の右側に俳優である夫・ブライアンの名前を。背中の左側にはシェイクスピア "リア王" の一説と漢字の "力"、右手首の内側に太極図、足首付近に三日月。さらに過去にはアンジェリーナ・ジョリーに憧れすぎて整形を繰り返していたことでも話題に♪

Tatoo removal タトゥー除去

右腕に入れられたマリリン・モンローのタトゥーを「彼女の人生に起きたネガティブな部分の影響を受けたくないから除去中」と語ったミーガン。幹弥先生曰く、タトゥーには「レーザー」「切除縫縮」「剥削」「皮膚移植」の4つの方法があるとのこと。彼女の場合は墨一色ですし、範囲が狭いので、濃いタトゥーに反応しやすいレーザーが向いてます。繰り返し照射することで、徐々に色が薄くなっていきます。術後の痛みや腫れも少なく、傷跡もほとんど残らないので、タトゥー除去の第一の選択肢ですね！

PART.07
セルフ派急増中!!

秋の最新 ジェル&セルフネイル

読書の秋、食欲の秋、芸術の秋、ネイルも秋♥

秋冬に流行りそうなネイルをいち早くお届け★　今人気のジェルはくすんだトーンの色♥　色が落ち着いてる分アートやストーンで飾って✧　セルフ派にうれしいおうちで使えるネイルコスメもご紹介

PHOTO_Nobuyuki Sasaki[ITEM],Hiroyuki Sato[MODEL]　HAIR_Hideyuki Shimojo(f-me)[SAYAKA],Rina Kiri(f-me)[KEIKO]　EDIT&TEXT_Haruka Noda

お姉さん愛用のネイルサロン発!!

この秋人気のジェルデザイン♥

都市によって長さに差が出た！　東京・広島は短め、大阪・福岡は長めが人気★　千鳥柄は今年の鉄板

トレンドカラーのブルーもちょっと暗めの色が新鮮✧

Diva Nail Salon 心斎橋店

まなかが通ってる♥

（まなかさん・大阪府）

攻めたいときには赤、エレガント気分ならピンク♥

秋を堪能するならワインレッド×千鳥の組み合わせは最高♥　70's風のレトロ感たっぷり。ヒョウ柄はピンク地ならやさしい雰囲気★

SHOP INFO
Diva Nail Salon 心斎橋店
大阪府大阪市中央区東心斎橋1-19-20
ローズハウスビル4F
☎06-6252-3900

Jill&Lovers shibuya

杉かなが通ってる♥

（杉山佳那恵さん・東京都）

人と差をつけるなら秋らしい柄を取り入れて✧

ヒョウ柄やチェック柄はアート次第でこんなに大人っぽく洗練された雰囲気に。パーツは控えめ、アートで派手にするのが上品になる鍵★

SHOP INFO
Jill&Lovers shibuya
東京都渋谷区宇田川町28-3
渋谷モーリスビル3F
☎03-6427-8555

Nail M,ty 心斎橋店

ちのが通ってる♥

（河崎ちのさん・大阪府）

赤ベースが新鮮な秋仕様たらしこみ♥

水彩アートのたらしこみデザインは暖色系なら秋でもなじむ　千鳥は白×ピンクベージュなら落ち着くから仕事の場でもOKでしょ♥

SHOP INFO
Nail M,ty心斎橋店
大阪府大阪市中央区西心斎橋1-9-15
大京心斎橋ビル6F
☎06-6251-2094

esNAIL 渋谷本店

さやかが通ってる♥

（荒木さやか・東京都）

反対色をMIXさせたメリハリネイル♥

白×黒、青×赤の対照的な色を使ったデザインは秋だからこそ似合う　そこにもう1色プラスすればなじみやすい♪　くすんだ色で統一して♥

SHOP INFO
esNAIL　渋谷本店
東京都渋谷区宇田川町28-3 A2ビル6F
☎03-5456-7120

Glamb Nail 中洲店

沙世が通ってる♥

（早川沙世・東京都）

長さを出すなら色や柄で大人仕様に♥

千鳥に次ぐトレンドアートはツイード柄★　色次第で印象がガラッと変わるよ♥　色が落ち着いてる分、一癖あるパーツで華やかに。

SHOP INFO
Glamb Nail　中洲店
福岡県福岡市博多区中洲2-6-6-2F
☎092-262-3345

LAVISH Nail Salon

りえが通ってる♥

（青木りえさん・広島県）

ミリタリー色もアート次第でガーリーに♥

カーキやブラウンのダークカラーもパール入りならこんなにキレイ✧。金粉アートが新鮮♥　赤やピンクもくすんだ色にするだけで季節感がグッと高まるよ

SHOP INFO
LAVISH Nail Salon
広島県広島市中区三川町2-20
モンダーノ502　☎082-504-4678

Smooth 渋谷店

祐香が通ってる♥

（水野祐香さん・東京都）

モノトーン×ブルーがトレンド感ばっちり

春夏に続いて流行中の青を秋冬仕様でくすんだ色に♥　モノトーンの白も明るすぎない色ならあたたかみが出て季節感ばっちり★

SHOP INFO
Smooth渋谷店
東京都渋谷区道玄坂2-29-19　関口ビル3F
☎03-3977-8522

セルフネイル派が急増中!!

お姉さんたちが愛用してるネイル製品♥

仕事や家事に忙しいお姉さんの間ではセルフジェルやネイルエナメルも人気。お金もかからないし気分ですぐ直せるから一石二鳥♥

育児の合間にネイルのお直しは良い気分転換

GEL LOOK TOPCOAT

美和子先生が愛用してる♥

これはPLAZAで1,000円くらい。新作のピンクでかなりヌーディーな仕上がりだし、薄付きだからすぐ乾く★　バービーのシールを貼ってアート風にするのが好き

300円のマニキュア

真菜が愛用してる♥

お気に入りはこのBON BON NAILLACQUERとpa。白はフレンチアートにする時用。すぐ乾くから時間がないときでも使いやすいです♥　薬局やドンキで買ってるよ♪

ジェルキットとネイルシール

けいこが愛用してる♥

撮影の前や、ちょっと時間があるときに自分でジェルをやってるよ♥　ジェルキットは4,980円、その他欲しい色はいつも楽天で購入　シールを貼ればアートも簡単✧

ストレスは美容の大敵！ その日のイラつきはその日のうちに解消♥

PART.08
眉間のシワ、ボトックス打つその前に♥

ストレス撃退24番勝負！

イラッ、モヤモヤ、鬼ヘコみ…。若い頃ならなりふり構わず泣いたりキレたりできたけど、25過ぎたらイタいよね… 発散するなら明るく楽しく♪ 妄想や趣味などでクリアな心を取り戻そう

イライラ&モヤモヤは楽しいことで100倍返しだ!!

EDIT&TEXT_Hironeko-A

世界中のキティを買い占め

専属モデル
(29歳／滋賀県)
既婚・息子1人・娘1人・妊娠4カ月
けいこさん

妄想では… 買い物で「お店のここからここまでください♥」って言う♪

サンリオショップに並んでいるキティちゃんを全部♥ いっそのことお店ごと買い占めたい♪ 家にぎゅうぎゅう詰めじゃかわいそうだから、キティちゃん専用のお城もお買い上げ★

現実では… 散歩して旦那さんに愚痴って炭酸水を飲んでプハーッ★

一番は子供たちと近所をお散歩♪ 旦那さんに愚痴るときはウザがられる寸前で話を止めるのがコツです♥ 炭酸水は私にとってのビールと同じ★ おつまみにするならポテチがベスト♥

酔いつぶれても寝れば復活

六本木Bar Lounge Amethyst代表
(29歳／東京都)
独身・子供なし
山上紗和さん

妄想では… 山奥とかの別荘で露天風呂へ♥ 湯船から山とか海とか見たい

伊豆とか軽井沢の温泉でビール飲みつつ、景色見てのんびり♥ あ、北海道もいいな★ 雪もすっごくキレイで溶けにくいし 北海道全土を回って、将来の移住計画を立てたい

現実では… ウォーキングしてからバカ飲み！

愛犬のぐぅさまと長距離コースを歩く♪ んで神社やお寺に行って、いいパワーもらうの そのあとは夕方～翌日の午後までエンドレスでシャンパン♥ イヤな記憶をすっ飛ばす！

大事なのはやっぱ愛でしょ

ライター＆Tokyo Nadeshikoブロガー
(33歳／東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

妄想では… 海辺に老人ホームを立てて老後もハッピーに過ごす♪

同じ施設に友達同士で集まれば老後もハッピー★ 恋が生まれる可能性もあるから、男子寮と女子寮は分けとく 楽しいことを考えると気が紛れるから、"人類みな幸せ"と妄想♥

現実では… MERIと電話してスピリチュアルな話や愛について語り合う(笑)

イヤなことがあるとお互いをホメ殺し合う(笑)。自信を持たせてもらえるの。「何が原因あるよね」って2人でモヤモヤの正体をつき詰めるから、気持ちを切り替えるカギにもなる

若君は素晴らしい猫ですね

主婦＆Tokyo Nadeshikoブロガー
(33歳／東京都)
既婚・子供なし
MERIさん

妄想では… 旅に出てビーチでまったり酒と読書 夜はめかしてディナー&クラブ活動★

プールサイドのベッドで本を読みながらプハーッと飲酒♥ のんびり夕陽を眺めたら、キレイめの服に着替えてディナー あえて予定を詰め込まずに、贅沢な時間の使い方を楽しむ♪

現実では… 祐香と長電話するか、ネコにおバカな感じで話しかける♥

お互いに意見を出し合ううちに考えがまとまって前向きになれるの★ 猫たちをあえて「さん」づけで呼んで、現実逃避するのも好き 最近は猫を若君と設定して敬うのがブーム

女の一念岩をもぶち抜く

ミナミBar Coco Chino経営
(32歳／大阪府)
バツイチ・子供なし
河崎ちひろさん

妄想では… プリティー・ウーマンみたいに変身して見返す♥

見返すというのはマイナスな意味じゃなく、いい意味で想像を超えたるということ★ 憧れの人みたくカッコいい女になりたいと思えば叶う気がすんねん 一生妄想し続けてくで！

現実では… お酒飲む&枕を口に当てて発狂！

テンション上げるならシャンパンやけど、物事を深く考えたい日はワイン♥ それでも心が晴れへんときは枕を使って絶叫！ 家族にもビビられへんしご近所にもバレずに済む

お前はもう死んでいる！

六本木ベルラ勤務
(33歳／東京都)
独身・子供なし
LALAさん

妄想では… 妄想では男をグーでぶん殴る！

イヤなタイプの人に会ったときに！ はっきりイヤと言えない分、妄想の中でボコボコにしてうっぷんを晴らす★ ワンツーでコンボを決めたら昇龍拳的なアッパーでフィニッシュ

現実では… 食べる！ 歌う！ 愚痴る！ 買い物！

食べる→パンケーキ♪ 歌う→発散系なら振りつきでBIGBANG 愚痴る→友達頼み 買う→キッチン雑貨を衝動買い♪ ほぼ使わないけど、前向きな自己投資だと割り切る♥

それもこれも全部買うわ♥

北新地バーラ勤務＆アパレル会社社長
(27歳／大阪府)
独身・子供なし
まなかさん

妄想では… ブラックカードで気の済むまで物欲を満たす

かわいいと思ったら、1足10万円以上する靴でも迷わずお買い上げ★ 高級ブランドの袋を両手いっぱいに下げて歩くねん って想像すると気分も晴れて仕事のモチベも上がる♥

現実では… お酒飲んで歌う！ 叫ぶ！ はしゃぐ♥

ノリいいコとカラオケのできるバーに行って、安室ちゃんのバラードを熱唱♥ 焼酎飲んでできあがって来たら、女のコ同士でワーキャー騒ぐねん 記憶は写メ＆ムービーに保存(笑)。

安室ちゃんになりきりたい

ドレスプロデューサー
(28歳／東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵さん

妄想では… 東京ドームでカラオケワンマンショー♥

理想は安室ちゃんのライブ風 ステージの演出も同じくらいハデでお客さんも超満員♥ んで、バラード中心に2時間みっちり歌いまくんねん♪ もちろんアンコールもありや

現実では… 女子会&自分にごほうびからの～スロット♪

女子会じゃ何話してても爆笑♥ こないだはリムジン貸し切り×白のドレスコードで横浜まで行ってきた スロットは昔から秘宝伝って台が好き★ 最近じゃ12万円分勝った

目指せ！ 3カ国語マスター

主婦＆アクセサリーデザイナー
(29歳／東京都)
既婚・息子1人
HIKARIさん

妄想では… 1年くらい海外に飛んで語学をカンペキにマスター★

いま習ってる英語とスペイン語を極めるためにL.A.へ♪ 日本語が通じない現地の方が絶対上達が早いから、1年もいればペラペラになるはず 地元民になりきって生活したい♥

現実では… 数カ月先に楽しい予定を用意しておく♪

家族の誕生日とか記念日とか、2カ月に1回はイベントがあるから、それに合わせて旅行や食事を予約 「もう少し頑張れば楽しみが待ってる！」と思えばストレスもクリアできる

いい感じのお寺を探し中♥

木村歯科クリニック副院長
(32歳／東京都)
独身・子供なし
木村美和子先生

妄想では… これまでの貯金を全部使いはたして豪遊したい♪

まず車♪ キューティーブロンドみたいなピンクのスポーツカーを買って、表参道を優雅にドライブ♥ あとは夜景の見えるタワーマンションを購入して、友達と毎晩パーティー三昧

現実では… お寺で座禅を組んで菩薩を目指す★

近々リアルに行く予定 年のせいなのか小うるさくなった自分がイヤだから、一回気持ちをリセットしたくて★ 精神を落ち着かせて、良い方向に価値観を変えていきたい♥

どーんとこい！紫外線♥

妄想では… 紫外線の脅威を気にせず南の島で美白リゾート♥

日焼けを気にせず南国のキレイな海で泳ぎまくる♥　で、エステ行ってお酒飲んでぐーたら★　忙しい日常から離れる

現実では… 映画を観て感動する★そしてお酒飲んで忘れる♪

感動して乾いた心にうるおい補給★　たまーにジムで動いて発散する日もあるよ♥　締めは白ワインを飲んでまったり

広島の看護学生
(28歳／広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

攻撃は最大の防御なり

妄想では… 結婚して海外に住んで育児してる自分を妄想♪

海外の美しい景色や街並みをバックに、未来の家族と過ごす自分を想像♥　必ず実現させてやるってモチベにつなげていく♪

現実では… 仕事での夢を語りまくって仕事のストレスを忘れる！

主に仕事がストレスの原因だけど、うまくいったときほどめっちゃ心も晴れる★　だから前向きな仕事の話をするのが一番♥

専属モデル
(30歳／東京都)
独身・子供なし
早川沙世

堅苦しいことは考えない

妄想では… 世界一周レベルで海外旅行にたくさん行く★

海が見れて景色がキレイならどこでも♥　期限も行き先も決めずに出発して、世界中のエステとマッサージを体験するの★

現実では… 友達と遊びに行ったりマッサージに行ったり♥

とりあえず待ち合わせて、その日の気分で場面行動♪　パンケーキ食べにいったり、疲れをほぐしたりしてホッと癒される♥

歌舞伎町蘭◯勤務
(29歳／東京都)
独身・子供なし
美咲さん

料理で親子の絆も深まる

妄想では… 南国の楽園で豪遊♥そしてバンジージャンプ！

行くなら絶対にハワイ♥　キレイな海を見ながら高級ホテルでのんびり過ごすの♪　そして絶景を見下ろしながらジャンプ★

現実では… 近所の温泉に浸かる&甘いモノを食べる♥

温泉は浸かるだけで心が晴れる♪　あんこは妊娠してから好物に♥　ひかると一緒に白玉だんごをこねてよく食べてるよ♪

主婦(27歳／東京都)
既婚・娘１人・妊娠９カ月
谷 和香さん

ランナーズハイが爽快なの

妄想では… 1000万円でパーッとブランド品大人買い★

小物が好きだから、バッグや靴からぐいぐい攻めてく★　ドレスアップしたらヒルズを貸し切って友達招いてパーティー

現実では… コスプレとマラソンではっちゃけ♥

下のコが2歳になったからディズニーのイベントにコスプレ参戦したい♥　マラソンは心がリセットされる最高の趣味♪

RUNWAY Chanelブロガー
(26歳／東京都)
バツイチ独身・息子２人
鈴木愛美さん

ときめき効果で女ホルUP

妄想では… イケメンを家で飼いたい♪

もう側にいてくれるだけで幸せ♥　あ、でも腕枕は希望かも★　理想は細身の王子様系で、芸能人で言うなら福士蒼汰くん

現実では… サバゲーやってから録画した『キスマイBUSAIKU!?』で爆笑！

『キスマイ～』は毎週録画して“神”回をリピート♪　毎回2人はぶっ飛んだことやってくれるからイヤなこと忘れて笑える

イベントコンパニオン
(28歳／東京都)
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

お布団はパイ生地製だよ♥

妄想では… 一週間お菓子の城で生活する♥

お城の原材料は私の大好物のさつまいも♥　枕も大きいスイートポテト★　もぐもぐ食べながら寝落ちするのが理想的

現実では… お部屋で黙々とバレエストレッチ♥

ストレッチといっても激しく踊る感じ♥　ピアノの音色が好きなのでBGMは久石譲さん♪　踊って疲れてサッと寝る

マドモワゼル
ナナコ代表取締役
(27歳／愛知県)
独身・子供なし
奈々子さん

安物には興味がなくってよ

妄想では… 本物のセレブ買い(笑)

エルメスに入って服を買いまくり♪　値段なんてもちろん見ない★　荷物が増えたらロールスロイスを買って乗って帰る♥

現実では… 加圧トレーニングで己の脂肪に怒りをぶつける！

いままでマトモに運動したことがなかったけど、終了後の爽快感にハマった！　たった1カ月で体脂肪率が4%も落ちたよ★

トレーラー運転手
(28歳／千葉県)
独身・子供なし
渡辺かなえさん

気晴らしにだって全力投球

妄想では… スカイダイビングで叫びまくる!!!

普通に叫ぶんじゃ程度が知れとるから、本気の絶叫体験にトライ！　地上うん百mの高さから地上に響くくらい大声で叫ぶ♥

現実では… カラオケで泣きまくる&岩盤浴で汗かきまくってデトックス★

カラオケでは泣き歌入れまくって涙という心の汗を流す！　気が済んだら岩盤浴のお店に直行して、むくみや老廃物を排出♪

アパレルプロデューサー
(29歳／大阪府)
独身・子供なし
米本さやかさん

子育てが落ち着いたら実行

妄想では… 時間を気にせず全身エステ

頭のてっぺん～つま先までフルコースでエステを堪能♥　プラセンタドリンクや美容点滴で内側からも手を入れて若返る！

現実では… ネットショップでお買い物♥

楽天やAmazonで売れてる物ランキングを見てお買い得アイテムを発掘♪　子供の服や靴はZOZOTOWNでチェック★

育休中の正看護師
(33歳／愛知県)
既婚・娘２人・息子１人
土屋きよかさん

妄想では… クリスティアーノ・ロナウドにホレられて、執事つきの生活を送る♥

彼は私にとって世界一カッコいい人♥　デートを想像したり、執事とお嬢様という関係で禁断の恋に落ちる妄想に萌え

現実では… 宝塚歌劇と吉本新喜劇を見て、帰りにBIGBANGオンリーカラオケ♪

宝塚で感動してからの、新喜劇の録画をリピートして笑いまくり♥　カラオケはライブDVDを完コピして完全になりきる♪

携帯の待ち受けもロナウド

トリマー
(27歳／兵庫県)
独身・子供なし
花房香央里さん

妄想では… ふなっしーと遊ぶ！イベントとかで一緒にぶっこわれる★

ふなっしーの出没スポットに全力ダッシュ。大声で叫びながら一緒にジャンプしまくって、千葉県民同士の友情を深める♪

現実では… ちょっといい食材買って、ゴージャスに盛りつけて、シャンパン&ビール♪

普段は節約料理だけど、モヤッとしてるときはちょっぴりフンパツ★　高級レストランぽい雰囲気を出して気分を上げてく♥

食べる！騒ぐ！スッキリ

介護福祉士
(30歳／千葉県)
既婚・息子2人
江口 慧さん

妄想という名の海へダイブ

妄想では… スキューバでめっちゃキレイな景色を見る♥

実際は潜れないんだけど、妄想ならどこまでも潜水可能♪　DVDみたいな景色を楽しみながら、イルカと一緒に泳ぐの

現実では… 友達と大江戸温泉へ★　マッサージでほぐれたらゲーセンのガンシューティングでハイスコア狙う！

温泉もご飯もマッサージも全部そろってるから大好き♪　ガンシューはヘタだけど、撃ってるだけでストレス吹っ飛ぶ♥

銀座某店勤務
(24歳／東京都)
バツイチ独身・子供なし
神咲愛理奈さん

憧れの休日へ脳内トリップ

妄想では… 同時にたくさんの人にマッサージしてもらってお姫様気分♥

舞台は海外の高級リゾートホテル　おいしいドリンクを飲みながら施術を受けて、身も心もまったりほぐされるのが夢♥

現実では… 富士登山に挑戦！ご来光で心を浄化★

今年の夏、ママ友3人で挑戦！　辛かったけど達成感がハンパない★　自然のパワーをもらえて、心のくすみがなくなった

マジックヌードブラ開発&
美肌党勤務(33歳／東京都)
バツイチ独身・娘１人
WAKAKOさん

PART.09

産んだら
ボロボロは
イヤ！

今回は和香ちゃんの妊娠STORY

けいこ部長

産むのも人生　産まないのも人生

出産後クラブ♥

第15回 和香ちゃん妊婦ヌード♥

PHOTO_Yoshinobu Bito
HAIR_Yuko Oshita（Cintia.）
EDIT&TEXT_Marika Koizumi

今回はいよいよ臨月に突入した和香ちゃんが妊婦ヌードにトライ★　長女の光ちゃんがお腹にいたときとの心境の違いや旦那さん、家族について語ってもらいました♥

気持ちも体調も安定♥ 産まれてくるのが楽しみ✧

家庭も円満✧ 体調も安定してるし妊婦生活は順調♥

前回は光を妊娠したのが分かって、バタバタで籍を入れたから当時はマタニティブルーとマリッジブルーがすごかった💧旦那とつき合いだしてすぐだったし、そのときは金銭面も不安定で「こんな予定じゃなかった」って毎日落ち込んだりして…。

2人目を妊娠する前までは、旦那があんまり帰ってこなくて私のストレスがすごくって！離婚を考えたときもあった。でも、一回旦那とじっくり話し合って、お互い言いたいこと言ったら分かり合えた✧　そこから夫婦の仲は円満になったよ😊

最近は前に比べてちゃんと帰ってきてくれるようになったし♥今は私のお母さんと一緒に住んでるんだけど、子供も増えるし同居を解消することになったの。気を使わなくていいから、旦那的には居心地も良くなるのかな😊

光のときと違って、マタニティブルーもまったくなし😊ちなみに2人目は男のコの可能性が高いって言われてるけど、まだハッキリとは分からない😊光が自然分娩だったから、今回も自然分娩で産むつもり★

心配なのは、私が下のコに構いすぎて光がすねちゃうことかな😊　あとは私が育児のストレスで旦那にやつあたりしそうなこと（笑）。

主婦（27歳／東京都）
既婚・娘1人・妊娠9カ月
谷 和香さん

2歳
光ちゃん

サラダよりも飽きがこなくていろんな野菜が摂れて冷蔵庫の整理もできる!!

PART.10

自炊ブーム到来♥

スープde野菜

自炊の魅力はなんといっても摂りたい食材を自由に食べられること♥　今回は、よりおいしく効率的に野菜をたくさん摂取できるメニューをご紹介します✧

PHOTO_Yoshinobu Bito
HAIR_Yuko Oshita（Cintia.）
EDIT&TEXT_Marika Koizumi

私が教えます♥
早川沙世先生♥

物心ついたときから料理してた♥
見た目だけで料理できなさそうって言われるけど、基本自炊✧　分量は2～2.5人前だよ♥

Recipe 1 ミネストローネ風ロールキャベツ♥

おかずにもなる具だくさんスープ✧

ロールキャベツが煮崩れないように爪楊枝は2本♥

材料&レシピ♥

［材料］トマトホール1缶、コンソメ1粒、キャベツ2枚、合い挽き肉250g、（卵1個、塩コショウ、パン粉、タマネギ1／2個）、にんじん等好きな野菜♥
［作り方］合い挽き肉と（ ）内の材料を合わせ、キャベツで巻く♥　ホール缶、水3カップ、タマネギ、にんじんを煮込んでロールキャベツ野菜をIN✧

POINT1♥
野菜は下茹でする♥
最初から１つの鍋で煮込むと野菜が崩れるから、別のお鍋で茹でてから最後に合体させるのが◎　キャベツもお肉を巻く前に湯がいておくと巻きやすいよ✧

POINT2♥
コンソメが隠し味♥
トマトベースの味付けだと普通だけど、そこにコンソメをプラスして、ありきたりじゃない味にしてみたよ　塩コショウも入れてお好みの味に調整してね✧

Recipe 2 野菜たっぷり豚汁♥

胃袋に染み渡るお味噌の味✧

緑黄色野菜を意識して入れるとより健康的✧

材料&レシピ♥

［材料］かつおぶし、合わせ味噌お玉1杯分、豚肉150g、にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、大根、こんにゃく、ごぼう、ネギ等野菜はお好みで♥
［作り方］かつお節でだし汁を3カップ作り、豚肉と野菜を入れてとにかく煮込む♥　火が通ったら味噌を溶いてネギをのっけて完成だよ✧

POINT1♥
だしはかつおぶし♥
顆粒のだしの素じゃなくて、かつお節からとった方がおいしいと思う　味噌は仙台の手作り味噌を使用★　素材は高くなくていいけど手抜きはしない✧

POINT2♥
野菜を多くIN♥
ただの豚汁じゃつまらないから、ほうれん草を入れたのがポイント　彩りもよくなるよ　ほうれん草に限らず、合いそうな野菜はどんどん入れて健康的に✧

Recipe 3 きのことタマネギのクリームスープ♥

クリーミーな食感に中毒性あり✧

ヘルシーなきのこが主役のとろっとクリームスープ

材料&レシピ♥

［材料］しめじ半パック、タマネギ1／2個、ベーコン2枚、牛乳50cc、小麦粉大さじ2、醤油・塩少々、無塩バター大さじ1
［作り方］タマネギ、しめじはみじん切り。ベーコンは5ミリ大にカット★　タマネギが透明になるまで炒めたら、水3カップと調味料を入れて煮込む★

POINT1♥
ダマをつくらない★
小麦粉を入れたあとは、ヘラでこまめに混ぜてダマになるのを防止するよ　ちなみに、最後の仕上げにバターを入れるとまろやかな味になるのでオススメ✧

POINT2♥
具材は一部冷やす♥
野菜とベーコンを炒めたあと、大さじ２杯分くらい冷蔵庫で冷やす。あとで牛乳と小麦粉で溶かしながら入れると味がなじみやすくなって仕上がりに差が出る

Recipe 4 スペアリブ入りカレースープ♥

お肉からもダシが出ておいしい♥

ニンニクたっぷり隠し味のカレー風味スープ✧

材料&レシピ♥

［材料］鶏スペアリブ12本、カレー粉小さじ1、サラダ油少々、生クリーム少々、ニンニク2かけ、タマネギ1個、水3カップ、醤油大さじ1、固形スープの素1個、ワイン少々、パプリカ等野菜
［作り方］スペアリブに醤油とカレー粉をまぶす。野菜と一緒に煮込んで仕上げに生クリームをIN

POINT1♥
下味をつけておく♥
お肉に下味をつけておいた方が断然おいしい　カレー粉は顆粒タイプのものを使うよ✧　ニンニクを惜しみなく、たっぷり使って炒めるのもポイントかな

POINT2♥
仕上げに生クリーム♥
沙世はよく料理に生クリームを使うよ♥　味にコクが出るし見た目もよくなるから　緑黄色野菜は塩茹でしたものを盛りつけのときに追加で足してもOK

PART.11
イイ女度5割増しなのに0円美容♥

美人ウォークで二度見される女に♥

48歳なのにますますキレイなかなつ先生が実践中!!

小悪魔agehaのルーツ「OLヴィジュアル系」を描いた人!!

せっかく美脚をゲットしても、歩き方が悪かったら台無し!! しかもきれいに歩くことで体の歪みも整うとあれば、やらない手はありません♥ いつでもどこでもやっている〝歩く〟という動作だからこそ、ちょっとの積み重ねで大きな違いが出てくるんです♪

こんにちは♥
美容漫画家のかなつ久美です

わたくし今まで色々な健康法や美容法を試してきた中で

結論めいたものができてきました

やはり「基本」である姿勢だったり呼吸だったり日常の中で毎日していることが大事だとしみじみ思うのです
「歩き方」もそのひとつです

お金は一切かからない
「営み」のようなもの♥

毎日毎日くり返す「歩く」という動作

これが間違えていたら間違いなく体は歪みキレイな体型は作れませんっ!!

将来ガタガタな体になって寝たきり老人になること必至!ですぞ

今の若い子は「内股」のズリズリ歩きが多い…
しかも、この内股が「カワイイ」と思ってるから困ったもんだ…♪

「キレイ」は健康体にもれなくついてきます

しかもわざわざお金をかけなくても毎日やってる「歩く」でキレイになれるのです

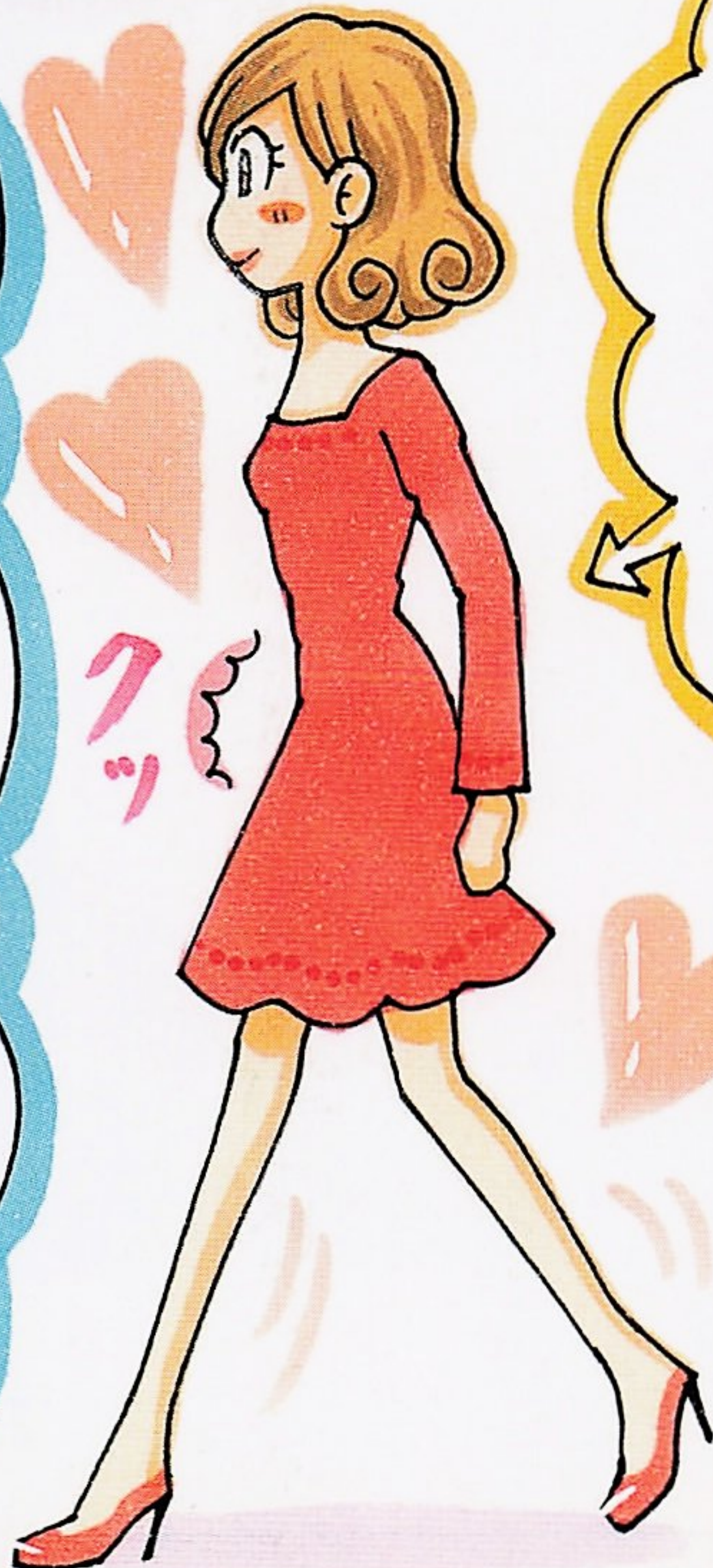
まず私が気をつけているのは

「丹田（たんでん）」にクッと力を入れて歩くこと

こうするとお腹が自然にへこみ骨盤が立つかんじ

「丹田（たんでん）」は
おヘソから指3〜4本下あたり

このへん

クッ

これだけでもキレイな姿勢と体型を作ることができます♥
1日中意識して生活するのが理想♥

かなつ久美先生♥
美容マンガ家として活躍中のかなつ先生♥　最新刊「ひねって伸ばす仙骨ウォーキングでバービー体型になる！」(メディアファクトリー)では今回ご紹介したウォーキングのさらに詳しいノウハウが読めます♪　かなつ先生の最新情報がわかるブログはこちら♥
http://ameblo.jp/kana-kumi/

そして歩くときはなるべく大股で
いつもより足先を前に出し

速めにズンズン
歩きます

ズリズリペタペタ歩き
じゃキレイになれない
ぞ!! 脂肪も燃えない
しね…♪

キュッ

お尻もキュッと
締めて歩く

カッ

いつもより
前に出してみよう

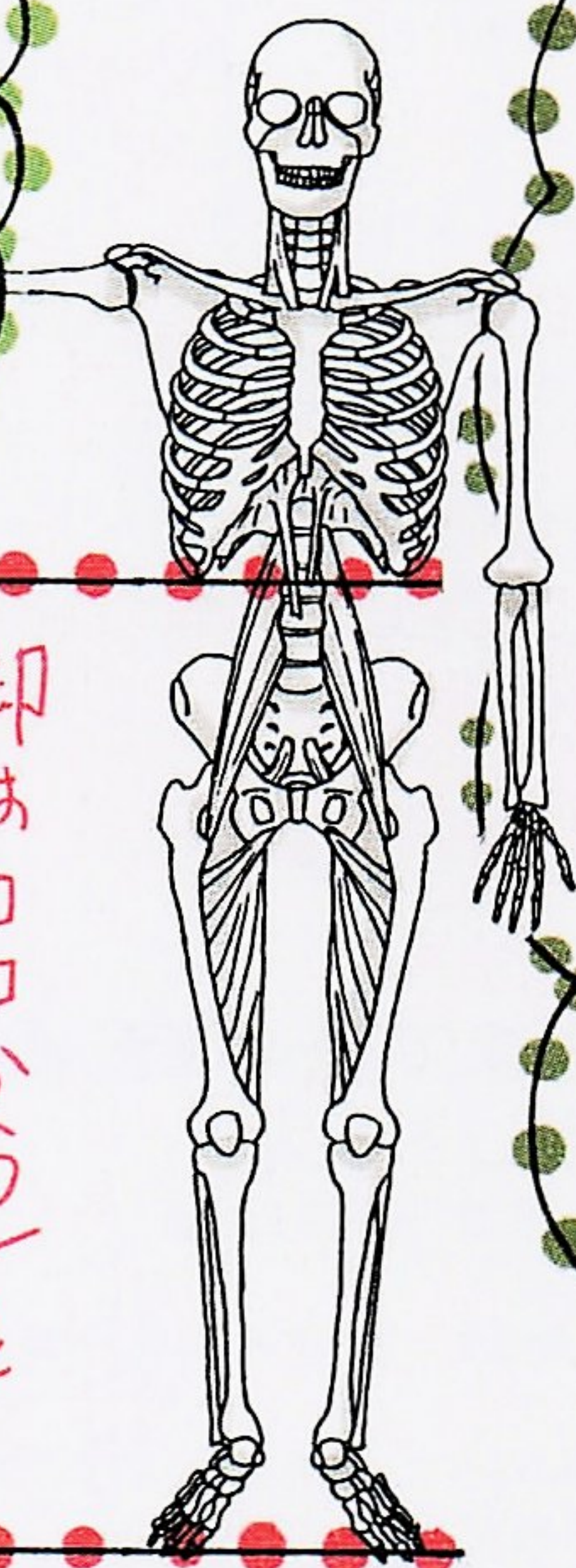
顔を上げて
口角も上げて
ハツラツと♥

ハイヒールの時は
つま先とかかとを
同時に着地して

色っぽい歩き方をしたい時は
少しヒザとヒザをすり寄せるように♥

夜用♥

スリッ

「脚は腰から」を意識して
腰ごとキュッキュッと少し回すように
脚を前に出すと

ウエスト
回りも
スッキリ
して

脚はココから!と
考えて歩く!

私の場合
腰痛にも
効き目アリ♥

キュッ
キュッ
ザッ
ザッ

心持ちつま先を外に向けて
ちょっとだけ脚をクロスして
1本線上を歩くように♥

手はバンバン
振らず元気に
女らしく♥

キラ キラ キラ キラ キラ キラ

目線はまっすぐ背筋は伸ばし腰を振るよ
うに歩けば絶対**ナンパ**されますよっ♥

やはりペタ靴よりもハイヒールの方が
ふくらはぎがキュッと上へ行き
ひきしまったキレイな脚が作れます♪

何より
ハイヒールを
履くことで
気持ちもUPして

華やぎます
よねっ♥

ハイヒールってステキ～

詳しくは私の
新刊を読んで
キレイな脚になってね♪

仙骨ウォーキングで
バービー体型になる!
かなつ久美
ハイヒールでも疲れ知らずな姿勢美人になれる!

歩き方ってホント大事です!!

歩き方を美しくするだけで
イイ女度5割増し♥です!

その上キレイな体型作りにも重要!

猫背で内股で脚をズリズリ引きずって
歩いてたらモテない上に将来、色々な
弊害が出て寝たきりになるので改めよう!!

『プロテオグリカン』
その驚きの保湿力は
あのヒアルロン酸の
130%!(1.3倍)

話題のプロテオグリカンで たるみ知らずのエイジングケア!

話題のプロテオグリカンをご存知ですか?

今話題の美容成分プロテオグリカンは、保湿力ナンバーワンと言われるあのヒアルロン酸の、実に1・3倍もの保湿力を持った美容業界も大注目の新成分。これまで一般的には、『保湿といえばヒアルロン酸』という印象が根強かったですが、今後はこのプロテオグリカンが保湿成分の筆頭として期待されています。ただし、プロテオグリカンは商品化に不向きな成分でした。実はこのプロテオグリカン、今より少し前まではたった1gで3000万円とも言われるほどの超希少成分で、とても安価で商品化できるような成分ではなかったのです。かつてない優秀な成分とは分かっていながら、その希少性が商品化を不可能にしていたのです。

『あきらめない気持ち』が商品化の鍵でした。

超がつくほどの希少成分プロテオグリカン。私たちはこれが商品化できれば女性なら誰しも当たり前に感じるいつまでも若くキレイでいたいという願いを叶えられると信じて研究に研究を重ねてきました。そして遂に、この超希少成分を効率よく抽出する新製法に辿りついたのです。これまでは牛1頭から極微量しか取り出せなかった成分を、サケの鼻軟骨からより多く、さらに今まで以上の品質で抽出することに成功したのです。商品化は、この新発見なくしてはあり得ませんでした。困難にあっても諦めずに信じ続ける気持ち、それこそがプロテオグリカンの商品化を実現したのです。

良いものを、良いままに。

そうして抽出したプロテオグリカンを"原液"のまま贅沢に使用できる美容液が「PG2ピュアエッセンス」。しかも、保存料や香料などを一切使用せず無添加で作られているので、敏感肌の方にも嬉しい美容液と言えます。独自に行った300人へのモニターテストでは実感値95%を超える驚きの結果を残し、また、その実力を裏付けするかのように、大手口コミサイトでも☆5つ以上の高評価を獲得。余計な原料を加えないことで、原液だからこその力を存分に発揮した結果があらわれたのではないでしょうか。

保湿だけじゃない!驚きの『EGF』様作用。

ノーベル賞受賞成分である『EGF』。ご存知の方も多いと思いますが、実はこのEGF、もともと人の肌にも存在するのです。体内のEGFは、『お肌の曲がり角』などと表現される20代後半から急激に減少し始め、EGFが不足することで新陳代謝やターンオーバーが滞り、肌老化の原因になってゆくのです。プロテオグリカンにはEGF様の作用があり、不足したEGFの代役となることで、単に保湿をするだけでなく、根本的なエイジングケアにも期待ができるのです。

かつてない使用感と満足感。

美容液の欠点としてたびたび上げられるのがその独特な使用感。「べたつきが気になる」「使用後のべたつきが化粧ヨレのもとになるから化粧前に使えない」といった声は特によく耳にします。「PG2ピュアエッセンス」は、この美容液最大の欠点である使用感についても多くの称賛の声を集めました。「さらっとしていて伸びが良い」「朝(化粧前)のスキンケアにも安心して使える」「べたつき感が全然ないのに奥から潤っているのを感じる」といったかつてない使用感への驚きの声が多く寄せられました。女性にとってスキンケアはライフワークであり、明日の美を作る重要なひととき。満足できる使用感やシーンを選ばない使いやすさもやはり、スキンケア選びには欠かせないポイント。あらゆる点で評価の高い「PG2ピュアエッセンス」は、すべての女性にお勧めできる、まさに『かつてない原液美容液』なのです。

PURE ESSENCE
ONLY ONE PUREST DROP OF MOISTNESS PROTEOGLYCAN MAKES YOUR SKIN NATURALLY

品質にこだわり
鮮度を保つため、1本ずつ真空パックでお届けいたします。

問(同)ジョイフルライフ

無添加 プロテオグリカン原液
PG2ピュアエッセンス
1本:10ml<美容液>

日本製
定価:8,000円(税込)

通販限定

お試しコース
初回のみ50%OFF(半額)
定価:8,000円が…
初回 **4,000円**(税込)
送料無料

お試しコース3大特典

- 全部使い切ってもOK!(お届け後20日間/初回のみ) **返金保証!**
- 定期お届け3回毎に **+1本** 無料でプレゼント!
- ご継続中ず〜っと **送料無料!**

※商品はご購入時にご指定いただいた日程でのお届けとなります。※お客様の個人情報は、商品お届けの他、当社のご案内以外では利用しません。※返品にかかる送料はお客様負担とさせていただきます。尚、ご返金の際は銀行振り込みにてお戻しをさせて頂きます。

ご使用者 95% が実感!!

肌が柔らかくなり一日中しっかり潤う。

川口 雅美さん(38)主婦

普段乾燥で肌がゴワゴワしていますが、肌が柔らかくなり一日中しっとり潤っていて、つややかな感じになります。他の美容液はとろみが強くて化粧前に使うとメイクがよれてお直しも大変ですが、PG2はさらっとしているので朝晩気にせずケアできるのが嬉しいですね。肌のキメも整い透明感が増した気がします。敏感肌ですが肌に刺激がなくて使いやすいところも気に入ってます。

※個人の感想であり、実際の効果を保証するものではありません。

伸びよく、浸透していくのを感じました。

関 彰子さん(49)主婦

化粧水のような質感でサラっとしてのびがよく、肌に浸透していくのを感じました。普段から香料や保存料入りのものはあまり使用しないですが、PG2は無添加なので安心して使えましたし、匂いも気になりませんでした。いつものスキンケア商品に混ぜることもできるので、自分専用のオリジナル美容液としても試してみました。PG2を混ぜると断然しっとり感が続いて内側からの潤いを感じました。

※個人の感想であり、実際の効果を保証するものではありません。

お申し込みは今すぐ

フリーダイヤル 通話料無料 0120-992-863

1) アナウンスに従い、下記広告コードをプッシュして下さい。 広告コード 0011
2) オペレーターにつながりましたら下記の申込み番号をお伝え下さい。 申込み番号 C033001

WEBからのご注文はこちら(ご注文専用アドレス) http://cgad.jp/pg2/15

合同会社ジョイフルライフ 〒102-0094 東京都千代田区紀尾井町4-1 新紀尾井町ビル3F

お申込み期限 2013年12月7日 <お電話受付>平日10時〜17時(一部のお電話からご利用頂けない場合がございます。) <お支払方法>クレジットカード支払/代金引換(現金 or クレジットカード)

目ヂカラUP 施術ランキング

アイメイクの映えるデカ目派から
すっぴんでもキレイなナチュラル派まで!

自分史上最強の目ヂカラ!

RANKING 1 高須式クイック埋没法

二重

目を閉じても傷は目立たないよ!

高須式クイック埋没法は、特殊な技術と特許取得の極細専用手術糸で、一般的に行われている埋没法より取れにくくなっています。

※特許:第3628597号

【両目】¥94,500

RANKING 2 ミニ切開法

二重

埋没法で元に戻ってしまった方に、わずかな切開で元に戻らない二重を。デカ目メイクが映える幅広の二重ラインもおまかせ!

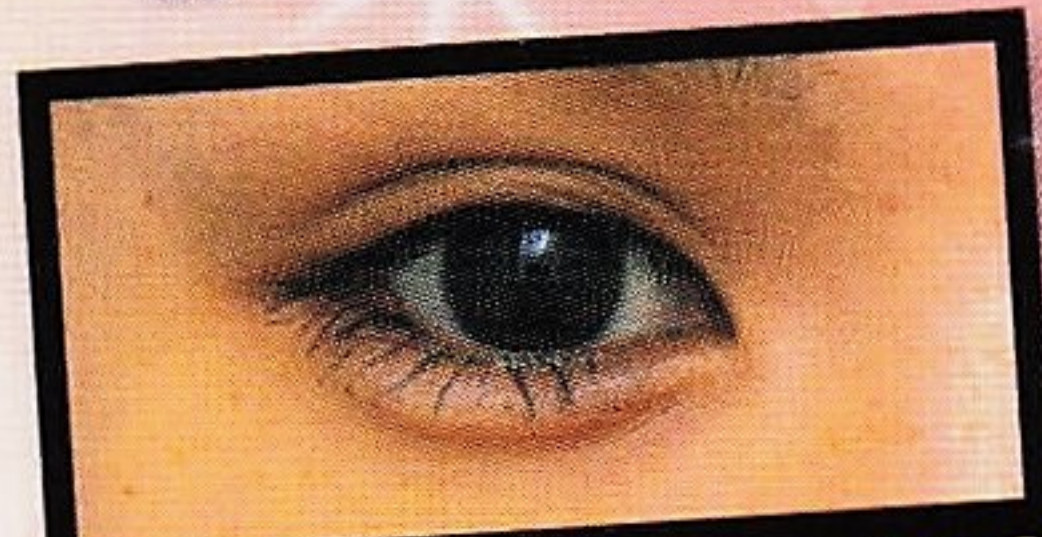
【両目】¥262,500

RANKING 3 目頭切開

目頭の皮膚を切って目の横幅を広げる手術。ひと回り大きな切れ長の目になると同時に、黒目が強調されて目ヂカラもUPします。

【両目】¥262,500

RANKING 4 なみだ袋形成

女優やアイドルに多いなみだ袋。この愛くるしい笑顔の重要なポイントと言われるなみだ袋を注射で作る手術も人気上昇中です。

【両目】¥105,000

RANKING 5 眼瞼下垂

細い目や眠たそうな目を、パッチリとした大きな目にしたい方や、まぶたの開きを大きくして、眉と目の距離を近づけパッチリした目もとに。

【両目】¥735,000

第一印象を決めるのはやはり「目」!
まずはなりたいイメージを一緒につくりましょう!!

二重・目もと施術のスペシャリスト

PROFILE

名古屋院 院長 **高須 幹弥**

医学博士。麻酔科標榜医。日本形成外科学会認定形成外科専門医。生涯にわたる主治医となれるよう患者様と医師の信頼関係を重んじ、アフターケアの充実に努めている。

Other Menu

隆鼻術 注射式 ¥52,500

鼻根へのヒアルロン酸注射で、顔のバランスが整った美人顔を目指します。

隆鼻術 プロテーゼ挿入 ¥367,500

一人ひとりに合わせた形のプロテーゼを鼻の穴の内側から挿入する手術。鼻全体を形よく高くしたい場合に。

アヒル口 ¥105,000

人気の「アヒル口」。口角が上がりやや突出したような口先をヒアルロン酸注射で作ることが可能です。

その他メニューや料金は、ホームページまたは下記フリーダイヤルまでどうぞお気軽にお問い合せください。

"高須"という本名をクリニック名にしたのは、**責任感の証**です。

院長 **高須 克弥**

医学博士。昭和大学医学部美容外科学客員教授。日本形成外科学会認定形成外科専門医。最新の治療はまず自分の顔や身体で効果と安全性を検証するのがポリシー。

大阪院 院長 **高須 敬子**

医師。日本形成外科学会会員。日本美容外科学会会員。同じ女性の視点に立ち、ライフスタイル、ご予算など、患者様のご都合に合わせた治療プランの提案に努めている。

※料金は、すべて消費税込の価格です。※大きさや状態に応じて費用が変動する手術については、カウンセリングで正確な金額を提示させていただきます。※公的医療保険は適用されません。※秘密厳守の医療ローンをご用意しています。※この料金は、標準的な料金となっております。※料金は平成25年9月1日現在のものです。

Yes! 高須クリニック

美容外科・形成外科・美容皮フ科・歯科

東京・横浜・名古屋・大阪　年中無休　予約制　ローン・クレジットOK

ケータイOK

【美容相談】9:30~22:00 0120-5587-15　パンフレットのご請求はフリーダイヤルまでお電話ください。

【歯科相談】9:30~19:30 0120-4180-86　歯科の治療は、東京・大阪院にて承っております。

ケータイ・スマートフォンサイトでもホームページがチェックできるよ!!

http://www.takasu.co.jp

東京 地下鉄千代田線赤坂駅5番A出口すぐ
東京都港区赤坂2-14-27 国際新赤坂ビル東館12F
03-3587-2061　歯科直通 03-3583-9244

横浜 JR横浜駅西口より徒歩1~2分
横浜市西区北幸1-6-1 横浜ファーストビル10F
10Fに移転しました
045-322-1187

名古屋 JR名古屋駅より徒歩1分
名古屋市中村区名駅4-7-1 ミッドランドスクエア8F
052-564-1187

大阪 JR大阪駅北側より直結
大阪市北区大深町4-20 グランフロント大阪タワー A12F(南館)
平成25年10月移転
06-6372-5587　歯科直通 06-6372-5518

モバイルサイトはこちらのQRコードを読み取って見てね!

※QRコードを読み取って資料請求やカウンセリング予約が可能です。

失敗続きのダイエット…いよいよプロに任せる時！

本気でシェイプUPしたい方、マンツーマンの指導で、たった2ヶ月でマイナス15kg達成!!※1

完全個室パーソナルトレーニング
RIZAP
ライザップ

均整の取れたボディラインに
美しいプロポーション

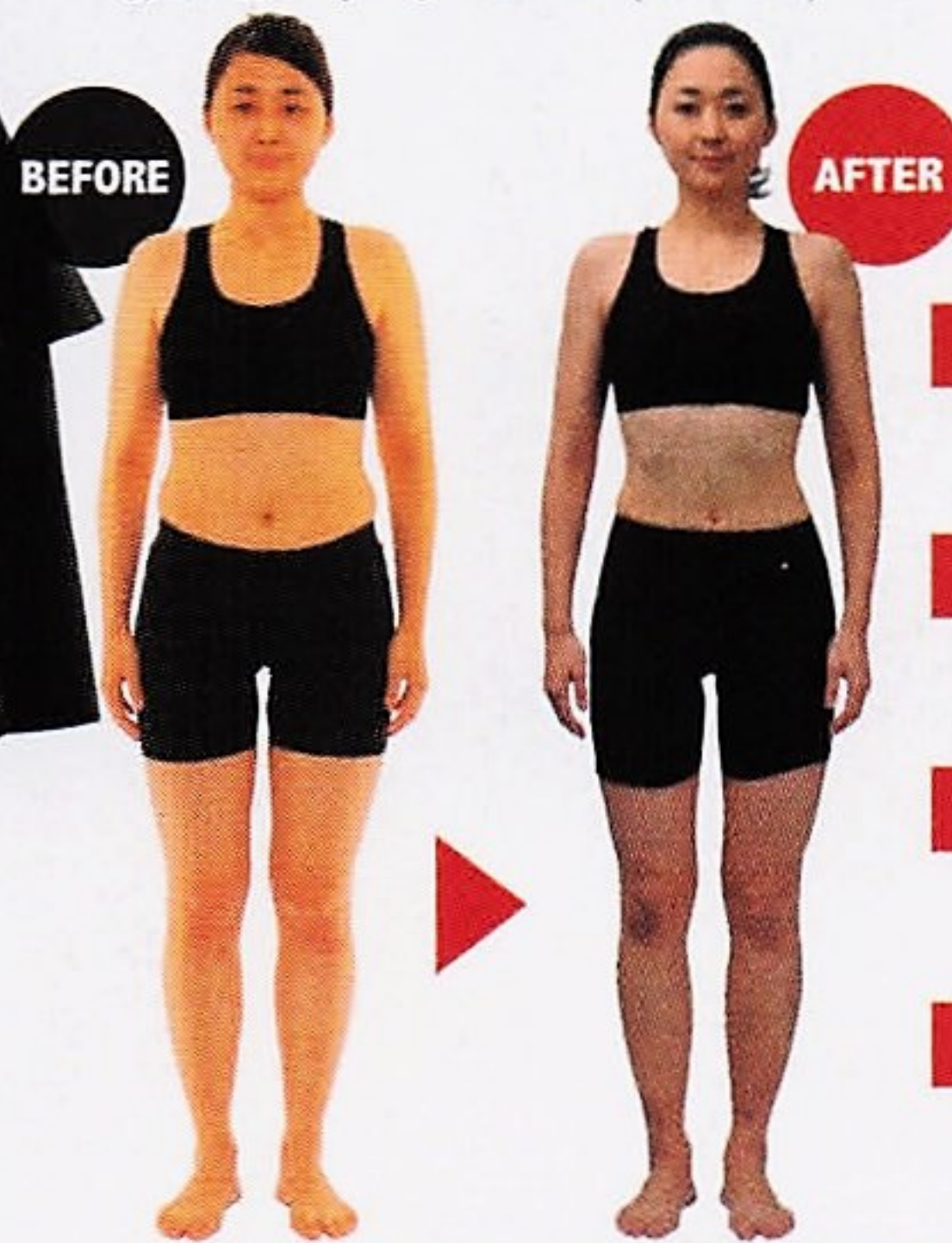
中年太り、自己流で崩れたバランスの矯正、減量目的や理想に合わせたボディメイク。

「自己流のシェイプUPの結果、バランスが崩れてしまった」「もっと自分の理想のプロポーションになりたい」「健康が心配」という方。「今までいろいろなダイエットを試してきたけど自分には合わなかった」という方まで、本気の減量やシェイプUPには〈ライザップ〉がおすすめだ。

〈ライザップ〉は、パーソナル・トレーナーがマンツーマンで指導。今まで、自己流で失敗続きだった方でも、理想のカラダを手に入れるチャンスだ。トレーニングは完全個室制で気兼ねなくできるし、時間は朝7時～夜11時までと、忙しい方でも心配ない。

ライザップ流驚きのダイエットを体験してみませんか！

渡辺 華子さん（28歳）

BEFORE　AFTER

2ヶ月間

項目	結果
体重	−7.3 kg
体脂肪率	−6.6 %
ウエスト	−10 cm
体年齢	21 歳

※結果には個人差があり、減量による数値の低下等を保証するものではございません。

想像できないくらいに綺麗になっていく自分が楽しい！

完全個室で日常から離れ、リフレッシュ

※写真は神宮前店。店舗により設備・サービスが一部異なります。

体格、体重、体質、生活に合わせて2ヶ月の目標を設定する、完全オーダーメイド。

注目は、「完全オーダーメイド」という点だ。一人一人の体格・体重・体質を考えトレーニングメニューを組み、食生活も毎日3食メールでサポート※4してくれる。

パーソナルトレーナーの幕田氏は、「たった2ヶ月で無理せず目標設定ができ、しかもリバウンドを防ぐための維持法が身に付きます。理想体型を手に入れたあなたは、生活や仕事にもメリットが多いことに驚くでしょう」と証言する。専門家による効率の良いトレーニングで最速の成果を目指せるのなら、もはや失敗など考えられない!?

【パーソナルトレーナー】より
理想体型を手に入れたあなたは、生活や仕事にもメリットが多いことに驚くでしょう。（ライザップ幕田純）
●NSCA認定パーソナルトレーナー
●CRANIO SACRALプラクティショナー

コース例【ボディメイクスタンダード】
食生活を修正し、科学的な最新トレーニングによって短期間で目標を達成
期　間 ●標準2ヶ月間（週2回）
回　数 ●1回50分×16回
コース ●298,000円（税込）
入会金 ●50,000円（税込）
※割賦払いも可
※他のコースもございます

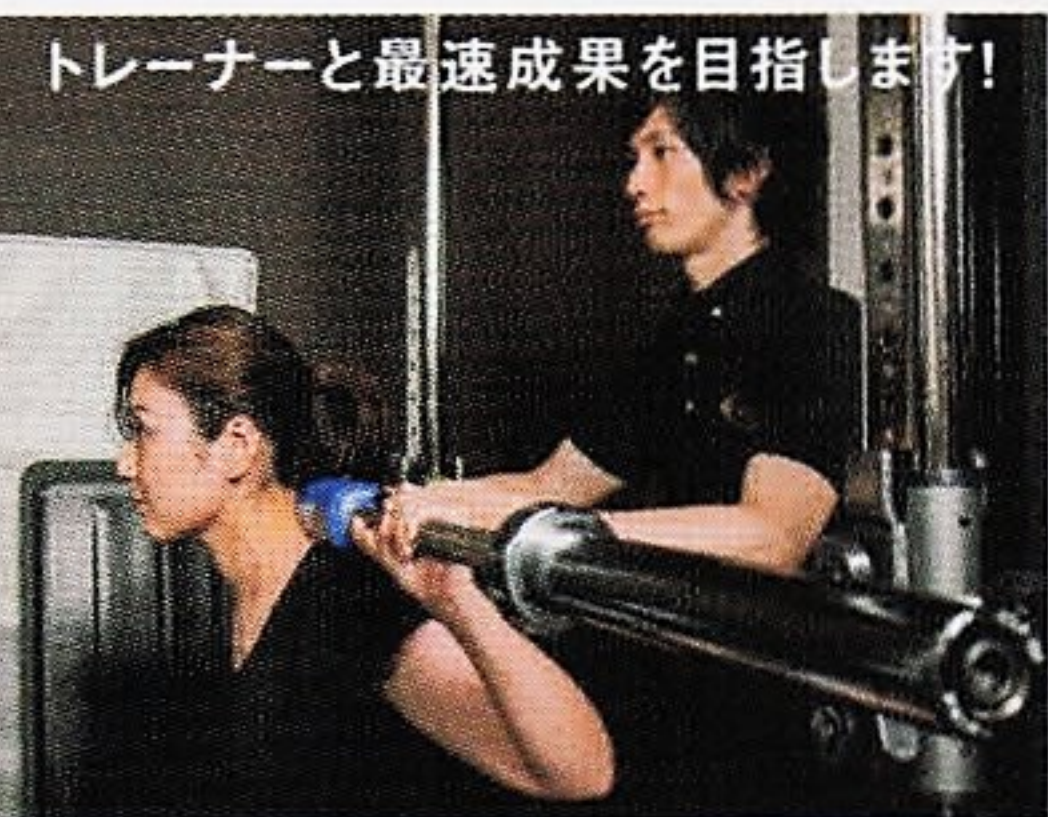
※4 管理栄養士指導のもと、担当トレーナーが食事指導をします。

30日間全額返金制度※2あり、結果に自信があるから、任せられる。

かといって今まで運動なんてしてこなかったから、本当に自分も達成できるのか、万が一減量に満足できなかった場合、お金をムダにはしたくないと思うのがお客の心理。

しかし、〈ライザップ〉ならその点も安心だ。なんと、プログラム開始後1ヶ月以内は「全額返金」期間。成果を実感できない場合、1ヵ月以内なら入会金＋コース料金を返却してくれるという（一部対象外あり。ジム会則を参照）。これなら全額戻って来るので、安心して始められる。

2ヶ月で減量に成功した渡辺さんは、「今ではトレーニングルームの鏡に映る自分のボディラインを見るのが楽しくなったのには驚きです！自宅で姿勢の勉強をしたり、モデルさんのウォーキングを真似たりして、昔では想像できないくらいに綺麗になっていく自分が楽しく、チャレンジして良かったです！」と素敵な笑顔。

99%が痩せました！※3

トレーナーと最速成果を目指します！

■問い合わせ先
ライザップ
RIZAP MAKE YOUR BODY&LIFE
0120-522-507
お問合せの際、お問合せ番号をお申し付けください。
※一部のお電話からご利用頂けないことがございます。
期限：本誌発行日より1ヶ月間
ライザップ　検索　お問合せ番号 R080
■9:00～23:00・年中無休
■カウンセリングは無料ですのでお気軽に！
無理な勧誘はいたしません、まずはお電話ください
◎完全予約制 ◎完全個室
◎朝7時～夜23時の間で生活に合わせて通えます
◎安心の「全額返金保証制度」あり
・札幌・仙台・大宮・千葉・神宮前・六本木・新宿・新宿東・銀座・池袋・立川・横浜・名古屋栄・大阪梅田・心斎橋・福岡天神・広島・熊本
NEW 銀座・立川・心斎橋

※1…N=95を統計処理した結果（2013年2月LM研究財団調べ）。-15kgは、確率的に可能な数字（または結果）という意味で、100%の結果を保証するものではありません。
※2…プログラム開始後1ヶ月以内を全額保証期間とします。一部対象外となることがございます。詳しくは当ジム会則をご覧ください。
※3…N=95を統計処理（下側累積確率法による計算）した結果3kg以上減（2013年2月LM研究財団調べ）。

Produced by 健康コーポレーション
〒169-0074 東京都新宿区北新宿2-21-1
新宿フロントタワー 31F

PRESENT with my iPhone case

Onēsan Ageha 2013.11

秋は過ごしやすい季節だから、旅行や娯楽などお出かけするのにぴったり♥　おしゃれやメイクを楽しんでたっぷり遊んだら、冬に向けてお肌の乾燥対策をしっかり始めましょう◡̈✧

※ご応募いただいた個人情報は本件以外には流用しません

PHOTO_Nobuyuki Sasaki

Present No.1

SHARP

プラズマクラスタースチーマー

各1名 計2名様

スチームで寝ている間に美肌・美髪ケアしよう♥

高濃度プラズマクラスターイオン（16,800円/編集部調べ）が顔や髪に降り注ぎ、潤いを保持するから忙しい毎日でもうる肌に♥　クレンジング時にはメイクを浮き上がらせて落とすこともできるよ✧　色は編集部に任せてね◡̈

問シャープ株式会社
0120-078-178
http://www.sharp.co.jp/

Present No.2

Balm

ヌードチュードパレット

2名様

ヌーディメイクがこれ一つで完成♥

アメリカ発のブランドBalmからStubborn（わがまま）やSophisticated（おしゃれさん）など、キュートなネーミングが揃った12色のパレットアイシャドー（3,990円）が登場♥　シーンや気分によって使い分けてメイクを楽しんで♪

問株式会社 NATURAL EGG
☎045-228-8101

My iPhone case

専属モデル
（29歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘1人
・妊娠4カ月
けいこ

画面の後ろからキティちゃんが♥

サンリオで1,500円くらいでした✧　背面にもキティちゃんの後ろ姿があってキュート♥

Present No.3

ティー・アンド・エイチ

ISMサロンクオリティーヘアケアセット

セットで各1名 計2名様

シュガーココナッツ　フレッシュローズ

ダメージヘアも洗った瞬間潤ツヤ髪に♥

浜崎あゆみさんのデビュー15周年を記念したシャンプー＆トリートメント（各1,890円）♥　日常のダメージからなる切れ毛や枝毛を防ぎ、カラーの持ちもよくしてくれる成分を配合♪　夏の日差しで傷んだ髪に潤いを与えてね✧

問株式会社ティー・アンド・エイチ
http://karabo.jp/

Present No.4

9rown

ハイヒールネックレス

1名様

芸能人もハマる話題の新ブランドが登場✧

国内生産でしかできないこだわりの曲線を再現したハイヒールネックレス（22,050円）はスワロフスキーを施した贅沢なデザイン✧　チェーンの留め具部分には9rownのモチーフ、「9」のチャームがアクセントで付いているよ♥

問9rown
http://9rown.com/

Present No.5

夢展望

秋のトータルコーディネートセット

ベージュコーデ　ブラックコーデ

セットで各1名 計2名様

これで1週間着回しコーデも簡単に完成♥

ジャケット×ロゴカットソー×ショーパンの3点セット（3,150円）と美脚効果抜群の12cmヒールパンプス（2,100円/23.5cm）の秋に使えるコーデセット♥　単品でも使えてコーデの幅が広がるよ♪　希望の色を書いて応募してね♥

問夢展望
☎072-761-9339
http://www.dreamvs.jp/

Present No.6

ベリタス

ラピッドラッシュ・ラピッドブロウ

各2名 計4名様

ラピッドラッシュ　ラピッドブロウ

まるで天然のつけま＆アートメイク級眉毛✧

世界で200万本以上を売り上げたまつ毛美容液と、人気の太眉ブームにもオススメの眉毛美容液（各9,450円）が日本初上陸!!　低刺激でかゆみや色素沈着がなくて安心して使えるよ◡̈　どちらが希望かを書いて送ってね♥

問ベリタス販売株式会社
0120-61-5554
http://www.veritas-net.jp/

My iPhone case

主婦＆アクセサリーデザイナー
（29歳／東京都）　既婚・息子1人
HIKARIさん

ポイントはアメリカンなデザイン♥

サンタモニカのキットソンで買ったケース✧　シンプルだけどビビッドなカラーが♥

Present No.8

日立
リップクリエ

各2名 計4名様

たった4分の簡単ケア おうちで唇エステ♥

電気の性質を利用する“イオンクレンジング”で洗顔では落としきれない化粧や汚れもスッキリ✧ 普段使っているリップクリームを縦ジワの奥まで届きやすくする“温熱ケア”でふっくら唇にも♥ 色は編集部に任せてね

問日立
☎0120-3121-11(日立お客様相談センター)
http://kadenfan.hitachi.co.jp/biyou/index.html

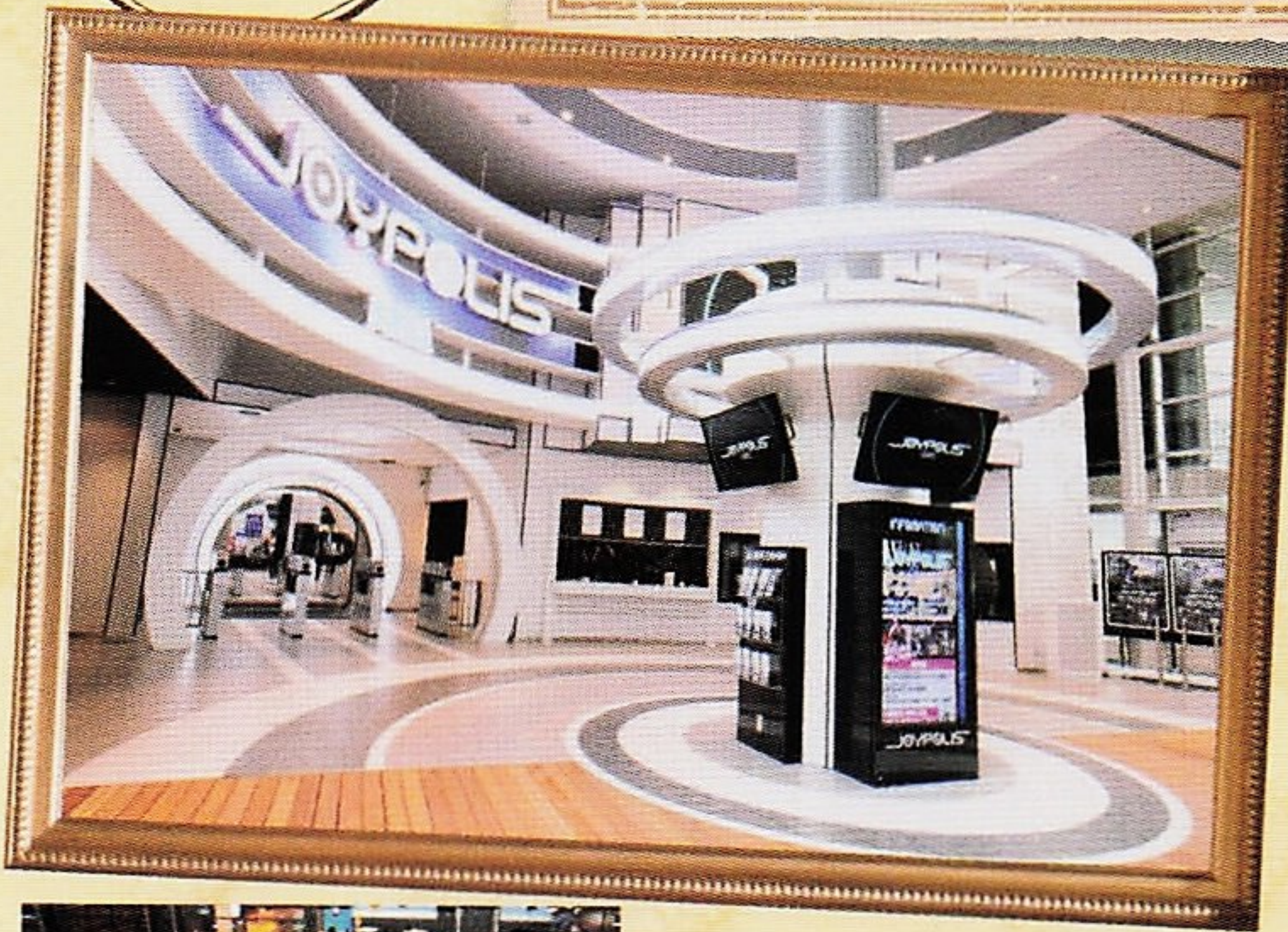
My iPhone case

広島の看護学生(28歳/広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

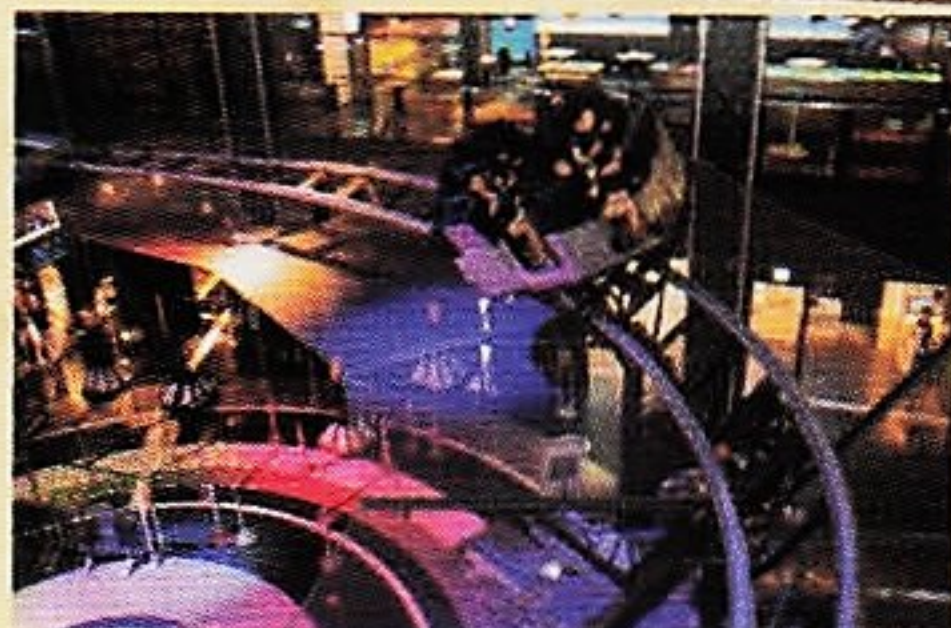
ネイルサロンでオーダーメイド♥
キキララのデザインのiPhoneケースは10,000円くらい♪ 立体感があるとこも◎♥

Present No.7

東京ジョイポリス
ペアパスポート券

ペアで2組様

雨の日でも楽しめる♪ 屋内型テーマパーク♥

吹き抜けを猛スピードで駆け抜ける絶恐コースターや東京湾を臨むカフェなど、非日常空間が体験できる国内最大級の屋内施設♪ 1日中楽しめるパスポート(一人/3,900円)をペアでプレゼント 2人の距離を縮めるきっかけにしてね♥

問東京ジョイポリス
☎03－5500－1801
http://tokyo-joypolis.com/

押しても電気はつきません
無限プチプチみたいにボタンが押せるユニークなデザインがツボ♥ 人とかぶらないよ★

My iPhone case

RUNWAY channel ブロガー
(26歳/千葉県)
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

Present No.10

DOT1101
まつエク無料券

各店舗2名 計34名様

プロ技であなたの目もさやかに近づくかも♥

安全で高品質♪ さやかのまつエクサロンで上まつげ90分つけ放題♥ 北は札幌から南は沖縄まで全17店舗から各店舗2名様にどどーんとプレゼント♪ 下記のURLから希望の店舗を選んで、ハガキに記入して応募してね

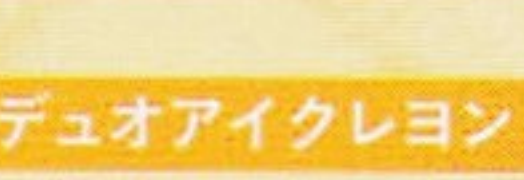
問DOT1101 渋谷店
☎03-6415-7272
http://www.dot1101.jp/

Open
Close

Present No.9

LB
コスメセット

セットで3名様

ゴージャスアイズ
グラマラスデュオハイライト
グロウミネラルパウダー
グロウクリーミーアイズ
グリッターデュオアイクレヨン

高品質かつ低価格なファストメイクLB♥

発色や持続性にこだわった全63アイテムが500～1,200円で買えちゃうコスメ✧ シンプルで高級感のあるデザインもきゅん♥ ナチュラルヌードメイクができる5アイテムのスペシャルセット(計4,410円)をプレゼント♪

問株式会社アイケイ
☎0120-55-2820
http://lb-cosmetics.com/

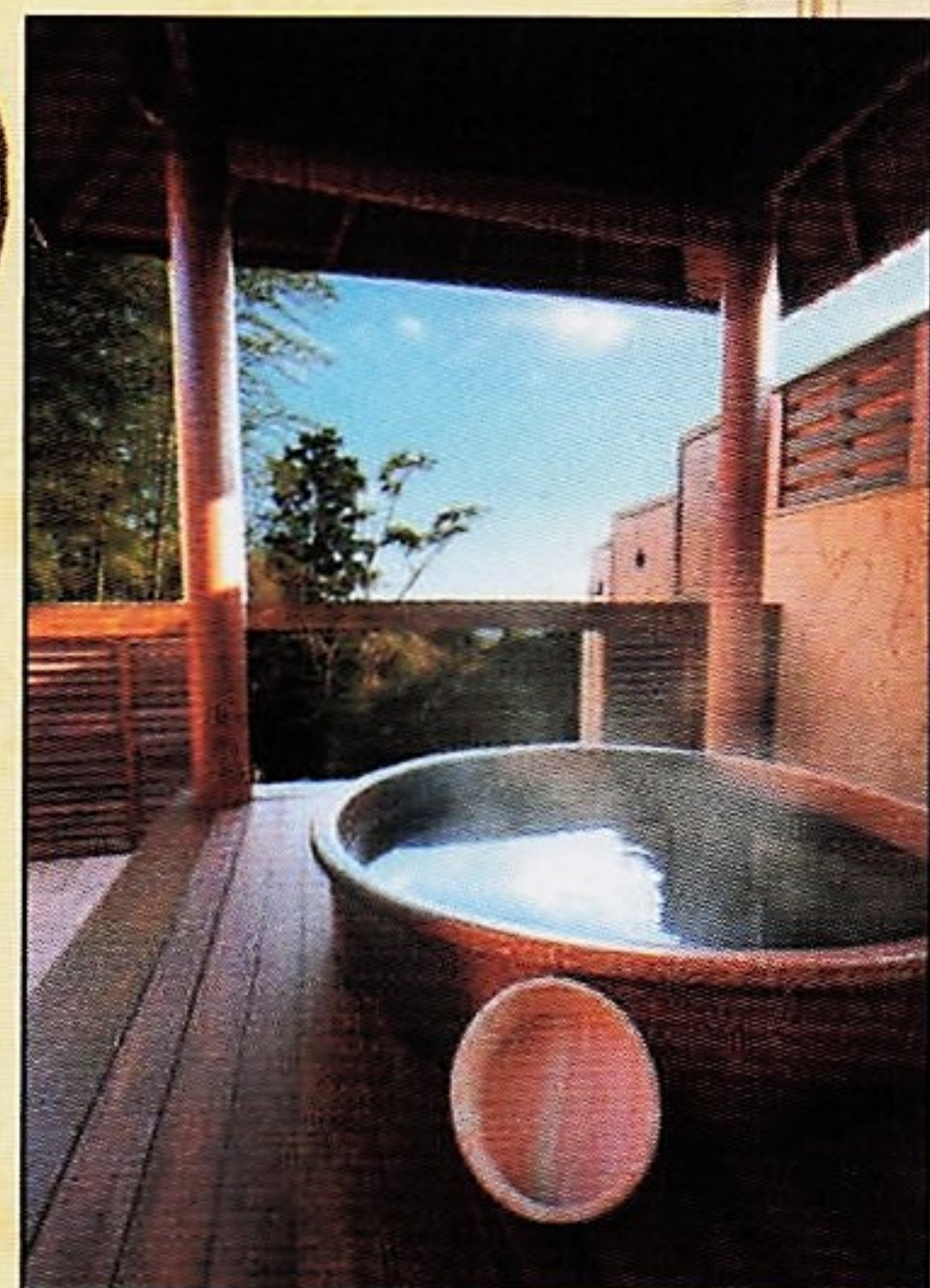
My iPhone case

モンスターズインクの4s
ディズニーストアで2,000円くらい♥ 大好きなキャラやからめっちゃお気に入り♥

ドレスプロデューサー
(28歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵さん

Present No.12

ホテル&スパ アンダリゾート伊豆高原
ペア宿泊ご招待券

ペアで1組様

ここは伊豆のバリ♥ 1泊3食付き温泉ホテル

1番人気のバリ風洋室泊で夕食・夜食・朝食付きしかも飲み放題のプラン(ペアで37,000円)は貸切風呂も無料♥ カラオケや卓球、レンタサイクルやドクターフィッシュも利用可能★ 恋人や旦那様はもちろん女のコ同士でも楽しめます♪

問ホテル&スパ アンダリゾート伊豆高原
☎0120-759-026(南国お風呂) http://www.andaresort.jp

Present No.11

TONYMOLY
ルミナスピュアオーラCCクリーム&インテンスケアスネイルリッチローション

セットで3名様

夏に頑張った肌へ♥ 潤いを与えて美白に✧

カタツムリ分泌液配合の化粧水(3,990円)で乾燥を防いだら、カラーカプセルが肌トーンに合わせて変化し、すっぴん肌のようになるCCクリーム(2,415円)を♥ 美白やシワ改善、UVカットを兼ね備えた3機能コスメだよ★

問株式会社エムズ
☎03-5211-3347
http://www.tonymoly.co.jp/

♥応募方法♥

パソコンからの応募は、右のQRコードor下記のアドレスにアクセスして下さい♪ 巻末ハガキでのご応募は、希望のプレゼント商品の番号を書いて送って下さいね★

URL http://ageha-shop.com/p17/

締切は **2013年11月30日**

姉ageha お姉さん アゲハ

応募方法

必ず指定の場所に写真を貼り、必須事項を書いて切り取り、封筒に入れて編集部まで送って下さい。

〒102−0083 東京都千代田区麹町3−5
インフォレスト株式会社
お姉さんageha編集部「読者モデル応募係」

編集部での審査の後、合格者のみご連絡を差し上げます。

24歳以上限定です★（上は年齢制限なし）

読者モデル大募集中♡

全身のPHOTO
プリクラ不可

顔のPHOTO
プリクラ不可

ここ3ヵ月以内のはっきり
写っている写真でお願いします

名前　　　　（　　歳）　電話番号

住所　　　　職業（職種を詳しく）

生年月日　　年　　月　　日　メールアドレス　　趣味・特技

整形モニター　ＯＫ・ＮＧ　メスを使う施術　ＯＫ・ＮＧ　注射などのプチ整形　ＯＫ・ＮＧ

自己PR

INFORMATION >>> INFORMATION >>> INFORMATION >>

今号も最新美容やクリニック、スポーツなど多岐に渡って盛りたくさん★　いつかやろうと思っていたこと、この秋始めませんか？♥

01 着物専門店りんず6号店が大阪心斎橋にオープンしたよ♥

着物ageha掲載商品や最新の振袖はもちろん、一般呉服を激安価格にて提供♥　また、10/31まではグランドオープンセールも開催中で振袖レンタルがなんと半額（一部対象外商品あり）!!　セール中は振袖をレンタル、購入すると前撮りパックを無料サービスしてくれる♥

㊐ りんず心斎橋店
☎06-6244-2828
shinsaibashi@rinzu.jp

02 夢展望でカラコン「coco dolce」を販売中♥

コーディネートを引き立てるファッションアイテムの一つとして誕生したcoco dolce（ココ　ドルチェ）は2枚入り3,150円★　トレンドファッションにピッタリなデザインで直径14.5mm、シャルマンブラウンとシャルマングレーの2色展開♥

㊐ 夢展望
☎072-761-9339　http://www.dreamvs.jp/

03 院長のHP無料医療相談掲示板が大好評の池袋クリニック♥

婦人科系病気企画で監修してくれた森山梓先生が務めるレディスクリニック✧　産婦人科全般の診療や内科、美容皮膚科などの治療も行っているよ◡̈　低用量ピルの処方やニキビ治療、アンチエイジング療法が院長先生の得意分野だからピルビギナーにも安心♥

㊐ 池袋クリニック
☎03-3982-6228　http://www.e-doctors-net.com/ikebukuro-clinic/

04 日本初!!　まつげ育毛サプリ「バンビウィンク」が新発売♥

まつげが育つのに大切なミネラルやビタミンがバランス良く配合された"飲むまつげ美容液"（3,780円／1カ月分）が新しく登場♥　まつげを長くしたい人だけでなく、産後や加齢によりボリュームダウンした人にもオススメ◡̈　下まつげにも効果が期待できるよ✧

㊐ オルト株式会社
0120-447-040
（平日9時〜17時）
http://www.orthobios.com/ver2/bw/

05 女性が安心して通える♥　渋谷文化村通りレディスクリニック

女性のための女性専用外来♪　男性の入室は付き添いも含めてお断りしてるから、人目を気にせず受診できるよ♥　医療機関でしか販売していない美容液やオリジナル美白注射の取り扱いも♪　土日祝日も診察しているから買い物ついでに通いやすいね♥

㊐ 渋谷文化村通りレディスクリニック
☎03-5428-6118　http://www.shibuya-bunkamuradori-ladies.jp/

06 無料カウンセリングも実施中★カラダを美しく進化させよう✧

ＴＶや雑誌で活躍中のドＳトレーナー、兼子ただし先生のスポーツストレッチ専門店はS字姿勢、くびれや肩こり腰痛解消効果など美しい姿勢になるためのストレッチが学べるよ◡̈　全国8店舗、うち都内に3店舗展開♥　渋谷店ではハイヒールセミナーも開催中♥

㊐ SSS渋谷店
☎03-5778-4066　http://www.sss-groupjapan.co.jp/

07 長時間テカらない毛穴レス透明肌になるフェイスパウダー♥

01 クリアタイプ すっぴんクリア輝き肌
02 ナチュラルタイプ しっかり透明マシュマロ肌

どんな肌にもすっとなじんで、重ねづけしても白浮きしない「Girling」（各1,680円）が全国のドン・キホーテにて発売中✧　隠しパール配合の"クリア"と、ニキビ跡などもカバーしてくれる"ナチュラル"の2タイプから自分の肌に合った方を選んで試してみてね◡̈

㊐ 株式会社レッカスグルーヴ
☎03-5779-7737

08 最先端技術の「水光注射」でプルンプルンの女優肌に✧

美肌大国・韓国の女優に大ブームの「水光注射」は、ヒアルロン酸やボトックスなどお悩みに合わせてオーダーメイドした薬剤を自動で注入できる最新治療だよ♥　手動で注入するより均一で正確に美肌成分が浸透♪　痛みも少なくスピーディーで高い効果に期待大☆

㊐ 南青山スキンケアクリニック
☎03-5464-1656　http://www.minami-aoyama.info/

09 恋愛真っ最中のあなたに捧ぐ♥リアルな歌詞の切ないナンバー

女の子なら誰しも共感できるような歌詞とBLeNDAのハスキーな声がマッチした『キミノトナリ』がiTunes・レコチョクにて配信中♪　ただの友達から好きな人へ変わる、切なくもキュンとする恋心を綴っているよ♥　恋愛中や恋愛したいコに是非聴いてほしい一曲♥

㊐ Otoms
☎03-6805-4164　http://otoms.co.jp/blenda/

10 ピンク先生の著書で今日からあなたもセックスフルに♥♥

ロマンスライターのピンク先生の著書『夜のマナーブック〜誰も教えてくれなかったベッドのお作法〜』（1,260円/祥伝社）と『がんばらないセックス　週１愛され続ける女の秘密』（1,260円/マガジンハウス）が発売中♥　いろんな人の体験談が満載★

㊐ 祥伝社 ☎03-3265-2081　http://www.shodensha.co.jp/
㊐ マガジンハウス ☎049-275-1811　http://books.magazineworld.jp/

11 サンスマイルからパックの新商品が続々と登場◡̈✧

1本分（32ml）の美容液が贅沢に入った全5種類の「ナチュラルオイルインマスク」（各210円）が新発売♥　大人気の唇専用パックCHOOSYから7種類の美容液成分を配合した大人ライン、ゴージャスシリーズ（126円）もお姉さん世代にピッタリ♥

㊐ サンスマイル
☎03-3505-4430
http://www.sunsmile.co.jp

12 映画『ラブクラフト・ガール』11月22日全国順次ロードショー！

26歳独身女性・茜は一夜にして職なし、家なし、彼氏なしに。就職活動の上、憧れのデザイナーになった喜びもつかの間、会社が扱う主な商品は"ラブグッズ"と呼ばれる女性用セクシャルグッズだった！　働く女性に贈る、とびきりポップなラブコメディ♥

㊐ エルシーラブコスメティック
☎03-5651-7885
http://www.lovecosmetic.jp/

姉ageha 11月号

次号は2013年12/7(土)発売です♥

買っていただきましてありがとうございました♥

STAFF

PUBLISHER
Shigeho Mori

CHIEF EDITOR
Fumie Goto

EDITORS
Tomomi Okudaira,Shioka Soga

ASSISTANT EDITOR
Hitomi Yamazaki

PARTIAL ART DIRECTION
slash

DESIGNERS
slash、Ayako Kondo、midoriya、AandA、Atsuko Furukawa（ATOM★STUDIO）、Hideki Kanda、cross、Hitomi Fujiwara、Akiko Yahata 、Maiko Suzuki、Shigeyuki Ichihara 、Emi Ando、Yumi Suzuki（RIDE MEDIA&DESIGNE）

ADVERTISING MANAGER
Tsuyoshi Kurisaki

MEDIA REP
Masaji Abematsu・Yukio Hashiuchi・Minoru Morosawa（SUNROLE）

ADVERTISING SUPERVISOR
Kazutaka Masui

ACCOUNT EXECUTIVE
Kensei Oyamada、Yukie Osada

ADVERTISING ADMINISTRATOR
Mizuho Igarashi

BEAUTIFUL GRAPHIC MAKER
Shinichiro Hata（Sanei Process）

PREPRESS MANAGER
Makoto Baba（Sanei Process）

PRODUCTION
Yoshiyuki Ishii

SALES MANAGER
Shigeki Kobayashi

発行／インフォレストパブリッシング株式会社
発売／インフォレスト株式会社
〒102-0083 東京都千代田区麹町3-5-5F
03-5210-3207(営業部)
03-5210-3353(編集部)
発行日／2013年11月10日
印刷所／共立印刷株式会社

♥撮影協力店リスト♥

あ

R&E 03-3477-5016
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F

Ank Rouge 渋谷109店 03-3477-5029
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-6F

SBY 渋谷109店 03-3477-5163
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-7F

L.CHANCE 渋谷109店 03-3477-5074
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-6F

大村湾漁業協同組合 0120-417-705
http://www.e-namaco.com

お世話や 03-5358-1370
東京都渋谷区代々木4-9-5 グランエクレール参宮橋

お姉さん百貨店
http://aneageha.com/

オルビス株式会社 0120-050-050
http://www.orbis.co.jp/0117/

か

株式会社AOYIRO 03-6456-1930
http://www.aoyiro.com/

株式会社 ドクターシーラボ 0120-371-217
http://www.ci-labo.com/

株式会社 美楽 03-3400-4343
http://bilux.jp

株式会社フードコスメ 0800-080-2102
http://www.skinfood.co.jp

Cameron Racy 03-5423-4601
東京都渋谷区広尾5-19-11 マリオン広尾ビル7F

GALSTAR 03-3403-0090
東京都渋谷区神宮前2-30-28-1F

Grandedge 渋谷109店 03-3477-5081
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-3F

GROWZE 03-3403-0090
東京都渋谷区神宮前2-30-28-1F

神戸レタス 078-271-7780
http://www.lettuce.co.jp/

coca 03-5765-5473
http://www.cocacoca.jp/

さ

SHAGADELIC 渋谷109店 03-3477-5025
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F

GYDA 渋谷109店 03-3477-5166
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-7F

chedel
http://runway-webstore.com/chedel/

ショップにこにこ 06-6754-3711
http://store.shopping.yahoo.co.jp/nikonikoshoes/

セシルマクビー 渋谷109店 03-3477-5060
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F

スピンズ 原宿古着屋本舗店 0120-984-864
東京都渋谷区神宮前6-5-3 イベリアビルB1F

た

TAKARAYA 渋谷109店 03-3477-5017
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109 B1F

DaTuRa 渋谷109店 03-3477-5059
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F

チュチュアンナ 03-6861-4602
東京都渋谷区神宮前6-17-11 JPR原宿ビル8F

Delyle NOIR 渋谷109店 03-3477-5053
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F

DURAS 03-5772-6316
http://www.duras.jp/

は

パピオネ 新宿アルタ店 03-3225-0696
東京都新宿区新宿3-24-3 新宿アルタ3F

日立(お客様相談センター) 0120-3121-11
http://kadenfan.hitachi.co.jp/biyou/index.html

Pinky Girls 渋谷109店 03-3477-5054
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F

PINZA 渋谷109店 03-3477-5038
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F

ベリタス販売株式会社 0120-61-5554
http://www.veritas-net.jp/

Forever21® 0120-421-921
http://www.forever21.co.jp/

vonBraun
http://www.rakuten.ne.jp/gold/vonbraun/

ま

メイベリン ニューヨーク お客様相談室 03-6911-8585
http://www.maybelline.co.jp

ら

ラヴィジュール 渋谷109店 03-3477-5034
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-5F

リゼクシー 渋谷109店 03-3477-5098
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-7F

Luxe Rose 03-5474-1211
東京都渋谷区千駄ヶ谷3-53-3

Rady 050-3784-3001
http://rady.co.jp/

わ

one way 03-5474-1211
東京都渋谷区千駄ヶ谷3-53-3

one spo(ワンスポ) 03-3538-6710
東京都渋谷区千駄ヶ谷3-51-2

POST CARD

50円切手を貼ってください

102-0083

東京都千代田区麹町3-5
インフォレスト株式会社
お姉さんアゲハ 11月号 行き

希望プレゼント番号1 （　　　　　）
希望プレゼント番号2 （　　　　　）
希望プレゼント番号3 （　　　　　）

フリガナ

お名前

ご住所 〒

TEL
電話取材 OK NG

MAIL
姉agehaからメルマガを配信しても OK NG

年齢　　歳
未婚 既婚
ご職業（業種を詳しく教えてください）

あなたの家族構成は?
1. 親と同居 2. 一人暮らし 3. 夫と同居 4. 夫・子供と同居 5. 彼氏と同居 6. その他（　　　）

お姉さんアゲハは毎号買っていますか?
1. 毎号(2カ月に1回) 2. 内容によってときどき 3. 発売日を忘れるのでときどき
4. 見かけたら 5. 初めて 6. その他（　　　）

お姉さんアゲハはどこで買いましたか?
1. 書店 2. コンビニ 3. その他（　　　）

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。
（例:表紙のモデルがかわいかったから／昔好きだったモデルが出ているから／agehaを買っているからなど）

ご記入いただいた個人情報は外部に提供することはございません。

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

さん	さん	さん
理由	理由	理由

Q3 好きな雑誌をすべて教えてください

Q4 好きな有名人（タレント・モデル・ブロガーetc）を教えてください（何人でも可）

Q5 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金
（洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて）はいくらまでですか？　（　　　　　　）円

Q6 最近買って、「買ってよかった!」と思った物はなんですか？（洋服、コスメ、電化製品、車など何でも）

Q7 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム（器具・コスメ etc）を教えてください。（複数回答可）

Q8 ネットショッピングを利用されますか？
□頻繁に（月1回以上）　□よく（3カ月に1回以上）　□たまに（半年に1回以上）
□気が向けば（年に1回とか）　□利用しない　□利用したことが無い

Q9 利用される方は、月にいくらくらいお買い物をされますか？　月（　　　　　　）円くらい

Q10 行ったことのあるエステ（施術内容）を教えてください。

Q11 使っている美顔器を具体的に教えてください。

Q12 お姉さん百貨店で取り扱ってほしいアイテムは？（複数回答可）

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。
悩みがある方は、悩みも思う存分書いてみてください♥